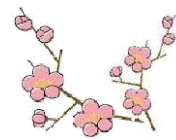




平成27年度 中学校スクールランチメニュー（3月分）



今月の目標 健康的な食生活を送ることができたかを振り返ろう


新潟市教育委員会

Table with columns for date, menu type (A, B, C, D), and reservation end date. Includes a '桃の節句献立' section.

※天候により、使用する食材の内容が変更になることがあります



Table showing 1ヶ月平均 (1 month average) nutritional values: Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, Sodium, Potassium, Magnesium, Salt, and Fiber.




桃の節句 ~ひな祭りについて~

まだまだ寒い日が続きますが、立春が過ぎ暦の上ではもう春です。春の楽しい行事といえば、3月3日の「ひな祭り」です。立春から2月中旬にかけて飾ることが一般的と言われるひな人形。ひな祭りは『上巳（じょうし）の節句』や、邪気をはらうという桃の花が咲くころに行うため『桃の節句』と言われ、その起源は平安時代までさかのぼります。


もともと、厄や災いを人形に移し、川に流して厄払いをしたという古代中国の風習が平安時代に伝わり、上巳の節句とうい無病息災を願う日本の行事になりました。この時代は紙の人形に自分の災厄をたくして川や海に流す「流し雛（ひな）」を行っていましたが、江戸時代には紙ではなく、豪華なひな人形となり今のひな祭りの原形となったようです。

ひな祭りにはひな人形を飾り、ひし餅・白酒・ひなあられなどをお供えしますが、お供え物にはそれぞれ意味や由来があります。


◎ひし餅 . . . ひし餅は緑・白・赤のひし形のお餅を重ねたもの。
 それぞれの色には意味があり、緑は**健康と長寿**、白は**清浄と純潔**、赤は**魔除け**です。また、緑は**雪解けを待つ新芽**、白は**残った雪**、赤は**桃の花**をあらわし、春が近づき、雪の残る大地から草が萌え、桃の花が咲いているという季節の様子も表現されています。




◎白酒 . . . もとは桃花酒（とうかしゅ）という、桃の花をお酒に浮かべたものでした。桃は『百歳（ももとせ）』にも通じ、邪気をはらい、不老長寿を与える植物と言われていました。その文化が庶民に広がり、江戸時代には白酒を飲む風習に変化しました。



◎ひなあられ . . . もとは野外の祭りなどに携帯食料として持って行っていたものが原形です。あられの基本色「桃・緑・黄・白」の4色で四季を表し、一年中健康でありますようにという願いが込められています。ひなあられは関東と関西では違いがあり、関東は米粒大の甘いボン菓子で、関西は直径1センチ程度の丸形で塩またはしょうゆ味です。





新潟県学校給食安心対策事業について（報告）

新潟県では、児童生徒のより一層の安心・安全の観点から、学校給食における放射性物質の有無や量について把握するため、学校給食一食全体について検査を行いました。新潟県のホームページでも公表されていますが、結果は下記の通りです。

検査結果 (Bq/kg)			
12月21日（月） B・Dメニュー			
放射性ヨウ素 131	放射性セシウム		
	セシウム134	セシウム137	セシウム合算値
検出されず (1.1未満)	検出されず (1.1未満)	検出されず (1.4未満)	検出されず (2.5未満)

【検出限界値】
 測定において検出できる最小値のことをいいます。放射能の特性として同じ機器で測定しても検体ごとに検出限界値は変動します。例えば、「検出されず（1.0未満）」とは、検出限界値1.0Bq/kgの測定で、放射性物質が検出されなかったことを意味します。

3月 栄養価

月・日	献立名	エネルギーKcal	タンパク質g	脂質g	炭水化物g	カルシウムmg	マグネシウムmg	鉄mg	亜鉛mg	ナトリウムmg	レチノール当量μg	VB1mg	VB2mg	VCmg	食物繊維g	食塩g
3月1日	A	831	27.9	26.9	114.6	451	86	2.1	4.0	1226	551	0.66	0.78	26	5.4	2.9
	B	840	33.5	24.7	116.6	426	120	4.6	4.3	1595	420	0.71	0.64	29	5.5	3.9
	C	902	31.0	29.6	124.2	548	120	4.1	4.1	1565	690	0.73	0.79	68	7.6	3.7
	D	856	33.5	23.8	123.5	424	123	4.5	4.2	1720	399	0.73	0.63	45	6.2	4.2
3月2日	A	815	34.9	27.0	103.3	319	99	2.4	4.1	1171	263	0.65	0.56	30	3.5	2.9
	B	847	35.4	20.9	125.6	401	123	3.9	3.5	1533	440	0.77	0.56	45	9.3	3.9
	C	855	37.9	29.3	105.2	349	106	3.2	4.5	1379	392	0.68	0.64	37	4.2	3.4
	D	851	33.6	24.9	121.4	536	152	6.5	4.5	1599	588	0.90	0.63	34	7.8	4.1
3月3日	A	832	30.0	22.9	118	342	97	2.1	3.5	1135	373	0.70	0.49	27	3.7	2.7
	B	784	29.1	19.5	117.3	477	121	6.3	3.7	1860	442	0.70	0.64	30	9.2	4.5
	C	871	30.5	24.6	125.2	443	121	5.6	3.9	1867	442	0.71	0.62	28	8.6	4.5
	D	837	30.6	23.0	119.1	363	102	2.3	3.6	1176	348	0.71	0.51	45	4.4	2.9
3月4日	A	853	29.4	24.5	119.5	414	97	2.0	3.9	1513	395	0.99	0.59	43	6.2	3.8
	B	837	40.6	21.9	114.8	593	111	4.2	5.1	1045	611	0.70	0.85	21	5.3	2.6
	C	960	36.2	32.6	123.9	461	142	3.7	4.7	1890	512	1.18	0.61	63	9.4	4.7
	D	804	36.6	20.6	116.4	595	116	3.6	4.7	1135	496	0.71	0.80	21	7.2	2.7
3月7日	A	809	33.4	22.4	116.1	384	153	4.7	3.9	1578	464	1.06	0.65	45	8.9	4.0
	B	823	25.2	24.3	123.8	582	119	2.7	4.1	1544	392	0.65	0.59	39	6.1	3.9
	C	813	31.8	21.6	120.1	373	143	4.2	3.8	1519	450	1.04	0.64	47	8.3	3.8
	D	860	25.8	24.6	132	618	130	3.2	4.1	1750	445	0.69	0.60	50	7.2	4.4
3月8日	A	790	29.9	24.3	109.4	281	110	2.8	4.3	889	200	0.69	0.57	27	4.1	2.3
	B	824	29.7	26.4	114.1	424	124	3.9	3.9	1175	362	0.88	0.53	34	5.1	2.9
	C	804	31.0	21.7	117.5	386	137	4.0	4.0	1358	316	0.69	0.63	32	7.1	3.1
	D	867	31.4	27.5	121.5	510	167	5.2	4.0	1507	416	0.88	0.55	29	8.0	3.7
3月9日	A	821	25.4	24.3	122.3	354	92	2.5	2.9	1220	362	0.67	0.48	47	6.3	3.0
	B	954	36.3	33.3	122.1	504	147	2.9	3.9	1468	410	0.66	0.87	43	8.4	3.9
	C	910	32.9	29.0	125.4	581	124	4.6	3.4	1550	361	0.67	0.52	34	7.1	3.9
	D	900	42.1	27.7	115.6	575	135	5.2	4.9	1517	593	1.18	0.92	47	6.0	3.8
3月10日	A	803	34.8	19.9	116	331	99	3.2	3.5	1204	399	0.78	0.56	23	5.8	2.9
	B	830	32.2	21.7	121.3	346	102	3.2	4.1	1275	498	0.80	0.63	49	4.8	3.2
	C	821	40.3	27.8	44.1	506	79	3.7	2.5	1981	517	0.94	0.97	32	7.2	5.0
	D	867	34.4	23.4	125.3	384	113	4.4	4.2	1456	598	0.82	0.66	53	6.3	3.7
3月11日	A	825	35.2	22.6	117	366	151	4.0	3.8	1451	309	0.76	0.65	24	6.1	3.5
	B	799	31.7	27.5	102.5	440	109	4.1	5.6	1577	630	0.65	0.74	31	6.4	3.9
	C	855	37.0	24.4	119.1	431	171	4.9	3.8	1617	441	0.79	0.72	40	7.6	3.9
	D	783	26.3	26.7	107.9	570	130	4.1	3.8	1183	431	0.64	0.59	38	5.9	2.9
3月14日	A	810	33.9	23.5	111.9	339	112	3.2	4.5	1304	431	1.07	0.67	49	5.3	3.3
	B	787	35.3	22.8	107.5	304	123	2.7	3.9	1180	349	0.65	0.60	13	4.5	2.9
	C	821	33.6	23.8	116.3	351	135	3.6	4.4	1444	335	1.08	0.58	45	7.3	3.6
	D	824	37.9	23.9	113.2	343	154	3.4	4.2	1497	362	0.70	0.64	29	6.8	3.7
3月15日	A	854	40.5	27.0	106	368	130	3.9	4.2	1225	397	0.86	0.69	11	5.3	3.0
	B	829	25.7	24.6	123	313	102	2.5	3.7	1202	345	0.71	0.55	43	5.1	3.0
	C	862	26.9	24.7	130.5	367	114	3.3	3.8	1351	473	0.77	0.60	72	6.4	3.4
	D	845	37.3	26.3	110.9	424	137	4.8	4.1	1284	414	0.77	0.72	41	6.5	3.1
3月16日	A	805	33.5	23.8	108.6	367	127	3.2	3.7	1548	177	0.73	0.62	44	4.4	4.0
	B	811	32.4	20.4	120.9	888	140	4.2	3.9	1236	528	0.72	0.55	35	7.5	3.1
	C	849	35.8	22.8	120.2	365	140	3.9	3.8	1810	309	0.79	0.62	41	6.9	4.6
	D	874	36.5	24.9	122.6	953	163	5.0	4.1	1501	483	0.70	0.55	29	7.8	3.6
3月17日	A	929	34.9	24.2	134.3	479	116	4.3	4.5	1630	510	0.83	0.95	45	7.6	4.0
	B	872	37.2	25.1	120.5	593	140	4.3	4.6	1192	360	0.93	0.70	22	5.8	2.9
	C	906	33.8	23.4	133	474	116	4.3	4.5	1709	512	0.83	0.89	42	7.5	4.2
	D	844	33.9	23.3	121.2	564	135	3.7	4.1	1300	295	0.83	0.66	23	6.5	3.2
3月18日	A	794	30.2	22.2	116.2	322	118	3.3	3.8	1241	238	1.04	0.55	26	6.4	3.1
	B	867	32.0	27.5	115.9	369	110	3.0	3.1	1626	214	0.62	0.66	37	8.0	4.3
	C	873	34.7	23.6	128.9	453	163	4.9	4.1	1768	326	1.09	0.61	27	9.5	4.4
	D	813	34.3	24.1	111.8	428	133	3.6	3.3	1571	191	0.68	0.58	22	6.0	3.9
3月22日	A	764	32.8	22.2	103.8	307	93	2.3	4.4	1118	246	0.70	0.61	19	2.9	2.6
	B	831	32.2	21.6	115.2	356	108	3.1	3.2	1295	623	0.85	0.58	42	6.9	3.1
	C	826	36.6	23.8	112.2	350	123	3.2	4.7	1377	465	0.79	0.65	35	5.6	3.2
	D	855	31.8	25.9	112.1	393	112	3.0	3.3	1322	409	0.81	0.57	39	6.6	3.2