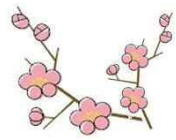




平成29年度 中学校スクールランチメニュー（3月分）



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: 日/曜日, ランチルームメニュー (A, B), ランチボックスメニュー (C, D), ランチルーム使用クラス, 予約最終日. Rows include dates from 2月22日 to 3月15日 with corresponding menu items.

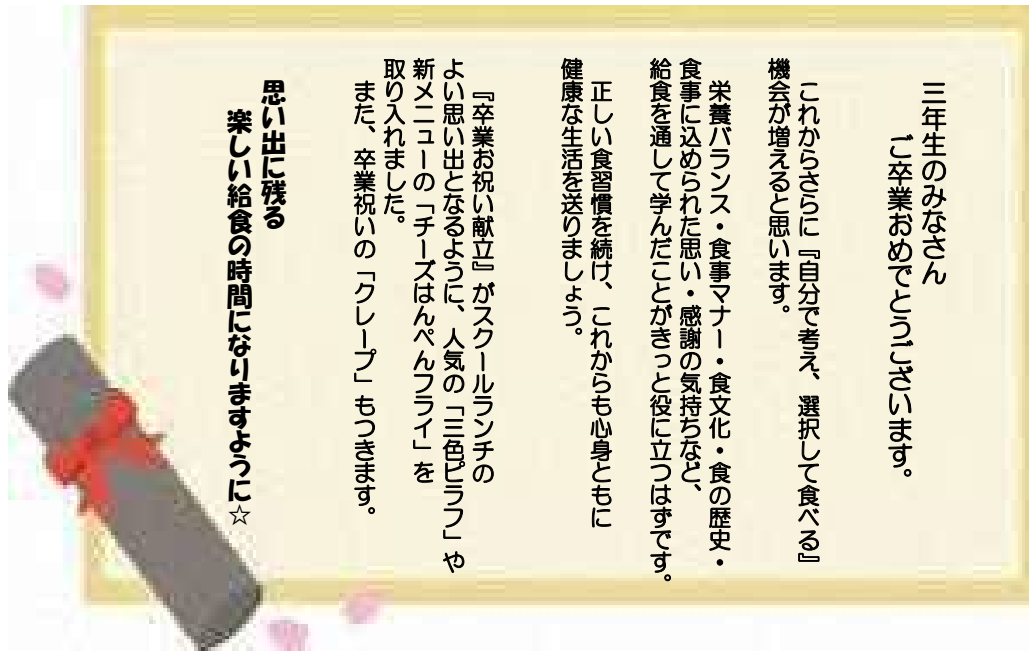
※天候により、使用する食材の内容が変更になることがあります。

※新メニューや注目メニューには★をつけています。ぜひ食べてみてください！



Table titled '平均栄養価' (Average Nutritional Value) with columns for Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), Calcium (mg), Magnesium (mg), Iron (mg), Cholesterol (mg), Vitamin B1 (mg), Vitamin B2 (mg), Vitamin C (mg), Sodium (g), and Fiber (g).

～3月1日は『卒業お祝い献立』です～



＊＊桃の節句 ～ひな祭りについて～＊＊



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だと言われるひな人形。
ひな祭りは邪気をはらうといわれる桃の花が咲くころに行くため『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。

もともとは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でした。
日本には平安時代に伝わり、上巳（じょうし）の節句という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で、
緑は「健康と長寿」、白は「清浄と純潔」、赤は「魔除け」の意義があります。
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。

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	886	34.4	29.5	108.4	447	106	5.5	4.2	1891	403	0.75	0.62	31	6.8	4.7
	B	807	27.2	19.8	105.7	475	99	4.9	3.8	1158	450	0.78	0.59	32	4.6	2.8
	C	890	34.7	29.5	109.3	455	111	5.6	4.3	1969	420	0.76	0.63	35	7.1	4.9
	D	795	26.8	19.6	104.5	482	100	4.9	3.8	1206	445	0.76	0.58	33	4.8	3.0
3月2日	A	821	33.3	27.9	103.6	303	105	3.1	4.1	1290	397	0.81	0.62	15	4.8	3.3
	B	829	33.1	24.1	114.6	394	97	2.7	3.1	1656	241	0.66	0.49	28	7.2	4.2
	C	907	40.3	28.8	115.7	535	123	5.0	4.4	1522	408	0.84	0.64	18	5.3	3.8
	D	887	37.3	28.8	115.2	730	134	6.6	4.4	1855	510	0.89	0.58	26	5.8	4.6
3月5日	A	827	31.9	21.9	122	388	101	2.8	4.5	1004	612	0.76	0.65	46	5.3	2.5
	B	825	31.1	27.1	103.3	383	72	2.5	3.2	1053	353	0.73	0.57	26	3.0	2.7
	C	863	34.3	23.8	124.9	404	112	3.1	4.8	1464	618	0.84	0.69	55	5.7	3.7
	D	855	31.7	27.1	110.3	385	80	2.7	3.3	1131	359	0.77	0.58	41	3.5	2.9
3月6日	A	899	29.7	24.1	129.7	350	90	5.1	4.4	1385	391	0.95	0.58	133	5.8	3.4
	B	882	40.7	21.9	125.9	596	111	7.2	5.1	1053	611	0.70	0.86	101	5.6	2.6
	C	946	33.0	29.7	129.6	380	119	6.1	4.6	1653	351	1.06	0.59	143	8.2	4.0
	D	802	35.7	19.4	118.6	613	111	6.8	4.5	1202	540	0.63	0.77	112	6.2	2.8
3月7日	A	822	31.6	24.4	114.5	326	102	2.6	3.4	1212	286	0.70	0.61	52	4.3	3.1
	B	898	37.0	28.0	119.5	499	159	3.8	4.4	1527	378	0.67	0.95	28	8.2	3.9
	C	907	31.8	30.1	121.7	333	104	2.7	3.4	1424	412	0.67	0.59	29	5.2	3.5
	D	875	36.4	26.6	117.7	341	126	3.5	4.8	1272	526	1.19	0.92	49	5.7	3.3
3月8日	A	855	33.3	25.9	119.8	659	145	3.8	3.8	1787	408	0.67	0.68	16	7.9	4.3
	B	822	32.8	21.9	120.3	632	136	2.9	3.6	1313	338	0.70	0.56	37	4.3	3.3
	C	864	33.6	26.0	122	673	150	3.9	3.9	1957	412	0.68	0.69	22	8.6	4.7
	D	827	31.5	19.9	126.3	552	123	2.1	3.6	1393	248	0.67	0.50	33	3.9	3.4
3月9日	A	865	28.6	24.6	123.3	385	150	4.2	4.3	1629	264	0.68	0.78	36	8.5	4.0
	B	865	31.1	26.7	121.2	328	102	3.5	4.3	1382	304	0.70	0.61	17	4.7	3.5
	C	858	28.4	24.4	122.3	383	149	4.2	4.3	1522	263	0.71	0.78	36	7.5	3.7
	D	894	32.3	26.8	128.1	339	110	3.8	4.5	1464	460	0.73	0.65	21	6.2	3.7
3月12日	A	806	33.4	21.4	117.1	374	119	4.3	4.2	1229	335	1.09	0.57	50	7.2	3.0
	B	776	34.8	21.1	108.4	283	114	2.5	3.8	1087	351	0.67	0.61	15	4.4	2.7
	C	791	31.3	20.4	117.9	392	127	3.3	4.0	1357	335	1.08	0.57	50	7.3	3.3
	D	798	35.7	21.5	113.3	343	145	3.0	3.9	1453	361	0.69	0.64	26	6.5	3.5
3月13日	A	877	30.3	28.2	121.1	320	102	3.3	3.4	1348	299	0.65	0.61	25	5.1	3.3
	B	764	27.0	23.9	108.1	501	103	4.1	3.7	1210	390	0.66	0.58	16	5.2	3.0
	C	879	30.7	28.4	120.5	349	110	3.4	3.3	1455	277	0.65	0.61	39	5.6	3.6
	D	780	27.8	24.4	110.7	531	114	4.3	3.8	1360	400	0.68	0.59	34	6.1	3.4
3月14日	A	793	29.8	22.2	116.5	309	103	2.5	3.9	960	280	0.73	0.51	19	4.1	2.3
	B	825	31.9	23.5	118.2	316	94	2.7	3.9	1082	232	0.85	0.57	46	4.8	2.6
	C	835	35.5	29.7	93.8	374	97	2.6	3.1	1640	358	0.93	0.85	38	7.2	4.0
	D	844	32.5	24.1	121.6	327	99	2.8	4.1	1147	255	0.86	0.60	47	5.6	2.8
3月15日	A	902	31.2	24.3	131.7	493	117	4.1	4.2	1451	635	1.00	0.80	47	6.8	3.4
	B	886	36.5	26.2	122.3	554	135	3.7	4.4	1193	221	0.89	0.65	22	6.0	2.9
	C	932	34.8	26.2	131.6	492	131	4.4	4.7	1646	581	1.07	0.84	46	6.8	3.9
	D	865	33.7	24.6	124	550	134	3.4	4.1	1346	212	0.81	0.63	27	7.1	3.3
3月16日	A	799	30.7	24.5	111.8	302	116	3.0	4.3	1251	266	0.77	0.69	34	4.5	3.0
	B	785	32.5	25.5	101.6	322	111	2.6	5.2	1748	301	0.72	0.55	15	6.3	4.5
	C	862	34.4	26.3	120.2	345	146	3.9	4.6	1509	485	0.86	0.72	50	7.2	3.7
	D	860	35.0	27.0	115.6	312	118	3.2	4.4	1604	179	1.19	0.62	33	6.9	4.1
3月19日	A	874	29.2	28.0	122	551	101	3.6	4.3	1239	711	0.70	0.87	41	6.5	2.9
	B	846	27.4	29.6	114.6	341	122	2.6	3.1	1252	309	0.73	0.51	14	6.0	3.1
	C	937	30.4	33.2	125.6	557	122	4.1	4.4	1479	809	0.75	0.84	67	8.5	3.5
	D	918	30.0	35.1	119.2	386	160	3.3	3.6	1333	313	0.77	0.62	35	7.9	3.3
3月20日	A	835	32.1	23.5	119.1	346	111	3.5	4.1	1235	286	0.75	0.67	14	5.7	3.0
	B	851	30.5	25.2	125.5	430	157	4.4	4.7	1028	328	0.72	0.63	26	5.1	2.5
	C	915	31.9	23.6	110.4	375	121	3.8	4.4	1250	296	0.76	0.71	14	5.7	3.0
	D	949	31.7	26.3	118.3	474	174	4.9	5.2	1149	362	0.78	0.72	30	5.8	2.7
3月22日	A	814	31.6	21.8	119.1	287	88	2.3	4.3	1421	433	1.14	0.65	34	4.2	3.7
	B	793	34.3	24.0	105.7	272	92	2.3	3.5	1103	250	0.80	0.66	23	2.8	2.9
	C	852	32.9	22.0	127.8	367	99	3.8	4.5	1599	668	1.22	0.74	55	5.7	4.1
	D	816	35.1	23.3	112.9	350	97	3.7	3.6	1260	485	0.86	0.75	44	4.3	3.2