

3月の予定献立表



令和5年度 墨田区立墨田中学校

献立ピックアップ

●●行事●●

3日(日) ひな祭り



3月3日はひな祭りです。給食では、4日(月)にひな祭り寿司とひなだんゼリーを作ります。ひな祭り寿司は、縁起の良い食材など、たくさんの具を使うので、一生食べ物に困らないようにという願いが込められています。また、ひなだんゼリーは、ひなだんに飾るひしもちをイメージして、緑・白・桃色の3色のゼリーを作ります。



★世界の料理★

12日(火) ~メキシコ~

チリコンカン



「チリ・コン・カン(チリwithミート)」は、唐辛子と肉という意味です。メキシコの家庭料理で、唐辛子と牛ひき肉、豆を煮込んで作ります。メキシコでは、500年ほど前まで家畜類がほとんどいなかったため、豆は貴重なたんぱく源でした。日本のように甘く煮ることはなく、塩味で食べるそうです。

11日(月)東北復興応援献立

東日本大震災から、この日で13年。最近では能登半島地震もあり、災害の恐ろしさを痛感したところです。被災地では、いまだ震災前の生活とはほど遠いところもあります。11日の給食では、岩手県の郷土料理「ひつつみ汁」を作ります。1日でも早い復興を願って、東北や能登半島を応援しましょう。



3年生☆卒業おめでとう

3年生の給食も残りわずかとなりました。3年生には、卒業お祝い給食を予定しています。楽しみにしてください。



日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	タンパク質 脂質 (g)
1	金	ごはん (のりひじき)	魚のみそ柚庵焼き・青菜とえのきたけのおひたし・鶏ごぼう汁		牛乳・のり・ひじき・タイ・みそ・かつお節・鶏肉・豆腐・油揚げ	ゆず果汁・こまつな・もやし・えのきたけ・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・米粒麦・砂糖・ごま・油・こんにゃく	734	36.9 20.9
4	月	☆ひなまつり☆ ひな祭り寿司	ごま和え・すまし汁・ひなだんゼリー		牛乳・鶏肉・かまぼこ・鶏卵・豆腐・粉寒天・生クリーム	にんじん・干ししいたけ・れんこん・かんぴょう・さやえんどう・キャベツ・もやし・こまつな・えのきたけ・ねぎ・いちご	米・砂糖・油・ごま・ごまペースト・手まり麩	782	28.4 24.3
5	火	★きなこ揚げパン	ミルク(ココア)・ポトフ・ツナ入りサラダ		牛乳・きなこ・ベーコン・豚肉・ウィンナー・ツナ	セロリ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ・きゅうり・ホールコーン	ミルクパン・油・砂糖・ミルク・じゃがいも	815	28.0 42.9
6	水	★マーボー焼きそば	糸寒天サラダ・★サイダーフルーツポンチ		牛乳・豚肉・みそ・豆腐・糸寒天	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・干ししいたけ・ねぎ・もやし・きゅうり・こまつな・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・りんご缶・レモン	蒸し中華麺・油・ごま油・砂糖・でんぷん	808	32.6 27.3
7	木	ごまとじゃこのごはん	大豆入り卵焼き・野菜のうま煮・みそ汁		牛乳・ちりめんじゃこ・鶏肉・大豆・鶏卵・豚肉・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しょうが・干ししいたけ・こまつな・ねぎ	米・油・ごま・砂糖・こんにゃく・じゃがいも	845	38.5 27.6
8	金	シーフードピラフ	★じゃがいものハニーサラダ・オレンジ		牛乳・ベーコン・鶏肉・えび・いか・あさり	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・ピーマン・きゅうり・キャベツ・オレンジ	米・米粒麦・油・じゃがいも・はちみつ	712	27.3 19.8
11	月	かてめし	小魚のピリッとジャン・ひつつみ汁		牛乳・昆布・油揚げ・高野豆腐・メヒカリ・豚肉・さつま揚げ・みそ	切り干し大根・にんじん・さやえんどう・しょうが・にんにく・たまねぎ・ねぎ・だいこん・干ししいたけ・こまつな	米・もち米・砂糖・こんにゃく・油・米粉・でんぷん・白玉粉・小麦粉	793	32.1 20.4
12	火	チリコンカンライス	海藻サラダ・オレンジ		牛乳・豚肉・金時豆・海藻	にんにく・セロリ・たまねぎ・ホールトマト・赤ピーマン・キャベツ・きゅうり・にんじん・オレンジ	米・米粒麦・油・小麦粉・はちみつ	753	25.7 22.1
13	水	★しょうゆラーメン	じゃがいものホイル焼き・★冷凍りんご		牛乳・豚肉・ベーコン	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん	冷凍ラーメン・油・ごま油・ごま・じゃがいも・バター	713	29.4 25.4
14	木	ココアパン	魚のハーブ焼き・パンプキンサラダ・イタリアンスープ		牛乳・鮭・ベーコン・鶏肉・鶏卵・粉チーズ	にんにく・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ホールコーン・こまつな	ココアパン・油・アーモンド・はちみつ・生パン粉	765	38.3 37.0
15	金	★カレーライス	ガーリックドレッシングサラダ・いちご		牛乳・豚肉・糸寒天	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・いちご	米・米粒麦・油・じゃがいも・マンゴーチャツネ・小麦粉・ごま・砂糖	779	24.0 24.2
18	月	赤飯	魚のレモン風味揚げ・いりどり・むらくも汁		牛乳・ささげ・メカジキ・鶏肉・豆腐・鶏卵	レモン・にんじん・ごぼう・だいこん・さやいんげん・こまつな	米・もち米・ごま・油・でんぷん・米粉・砂糖・こんにゃく・じゃがいも	865	39.8 28.5
19	火	卒業式							
21	木	五目そばろ丼	アーモンド和え・沢煮椀		牛乳・鶏肉・とびうお・鶏卵・豚肉・油揚げ	しょうが・にんじん・干ししいたけ・ごぼう・さやいんげん・キャベツ・もやし・こまつな・だいこん・ねぎ	米・米粒麦・油・砂糖・アーモンド	787	35.3 25.1
22	金	ピザトースト	スイートポテトシチュー・豆のサラダ		牛乳・ベーコン・ピザチーズ・鶏肉・脱脂粉乳・生クリーム・ひよこ豆	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ホールトマト・ピーマン・しめじ・パセリ・キャベツ・きゅうり	食パン・油・バター・小麦粉・さつまいも・はちみつ	827	33.2 36.4
25	月	修了式							

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。
◎★印はリクエスト給食トップ10に選ばれた料理です。

