

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

| 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) | 魚のみそ佃焼き・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。



●●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。

