



[3月献立予定表]

令和6年度
足立区立東綾瀬中学校
校長 渡邊 英晴
栄養士 伊藤和佳子

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
				主にタンパク質源	主にカルシウム源	主に炭水化物源	主に脂質源	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ類・果物		
3月	ちらし寿司	○	ひな祭りのすまし汁 桃のホワイトチョコチップケーキ	さけフレーク、油揚げ、 たまご、冷凍あさり、 かまぼこ、絹ごし豆腐	牛乳、 調理用牛乳	米、砂糖、小麦粉、 ホワイトチョコレート	油、白いりごま、 無塩バター	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	干し椎茸、しょうが、 長ねぎ、えのきたけ、 黄桃缶	820 kcal 29.8 g 26.3 g 2.6 g	～ひな祭り献立～ 黄桃缶とホワイト チョコチップを入れて ケーキを焼きます。
4火	ブロッコリーライス チキンのホワイトソースがけ	○	にんじんドレッシングサラダ りんご	鶏こま肉、大豆	牛乳、 調理用牛乳、 生クリーム	米、小麦粉、 じゃがいも、砂糖	バター、油、 オリーブ油	ブロッコリー、 にんじん	玉葱、ぶなしめじ、 キャベツ、きゅうり、 にんにく、りんご	773 kcal 28.6 g 26.6 g 2.4 g	給食では加工品のルウ は使わず、バター・小 麦粉・牛乳からホワイト ソースを手作りしま す。
5水	フレンチトースト	○	ツナサラダ チキンのミートボールと野菜のスープ	たまご、 ツナオイル漬け、 鶏ひき肉、 Fe入りウィンナー	牛乳、 調理用牛乳	無塩食パン、砂糖、 でんぷん	バター、油、 ごま油	にんじん、こまつな	キャベツ、もやし、 きゅうり、玉葱、 しょうが	705 kcal 34.6 g 31.5 g 2.5 g	～フレンチトースト～ 溶かしバター、卵、牛 乳、砂糖を混ぜて食 パンをひたし、オーブ ンで焼きます。
6木	あんかけ焼きそば	○	レバ・ポテ・ビーンズハニーマスタード 菊花みかん	豚小間、いか、 冷凍むきえび、 うずら卵水煮、 豚レバー、大豆	牛乳	蒸し中華めん、 砂糖、でんぷん、 じゃがいも、 はちみつ	油、ごま油	にんじん、 チンゲンツァイ	はくさい、玉葱、 もやし、干し椎茸、 しょうが、にんにく、 みかん	842 kcal 41.6 g 27.0 g 3.4 g	レバーには鉄分が豊富 に含まれています。貧 血予防のためにレバ ーを食べましょう。
7金	ごはん 青のりじゃこふりかけ	○	豚肉とじゃがいもの味噌生姜煮 カシューナッツ和え	粉かつお、豚モモ、 生揚げ、赤みそ	牛乳、ちりめん、 あおのり	米、砂糖、 こんにやく、 じゃがいも、三温糖	白いりごま、 油、かシューナツ	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	しょうが、にんにく、 玉葱、キャベツ、 もやし	744 kcal 32.6 g 20.5 g 2.4 g	ちりめん、白ごま、青 のり、粉かつおと調味 料で手作りふりかけを 作ります。
8土	ドライカレー	○	炒り卵のグリーンサラダ 清見オレンジ	豚ひき肉、たまご	牛乳	米、小麦粉、砂糖	油、バター、 オリーブ油	にんじん、ピーマン、 トマト缶詰、 こまつな	玉葱、しょうが、 にんにく、セロリー、 キャベツ、きゅうり、 レモン、清見オレンジ	721 kcal 24.9 g 26.5 g 2.5 g	旬の食材 ～清見オレンジ～ 清見オレンジのにおい しい季節です。
11火	金時ごはん	○	小魚と大豆のスパイシー揚げ 野菜とこんにやくのレモン醤油和え 厚揚げ入りけんちん汁	メヒカリ、大豆、 鶏こま肉、生揚げ	牛乳	米、さつまいも、 でんぷん、 糸こんにやく、 砂糖、さといも	黒いりごま、油	にんじん	キャベツ、きゅうり、 レモン、だいこん、 ごぼう、長ねぎ	723 kcal 30.9 g 20.7 g 2.6 g	～メヒカリ～ メヒカリは自身で脂が のっているおいしい小 魚です。
12水	クリームスパゲッティ	○	マセドアンサラダ フルーツヨーグルト	Fe入りウィンナー、 鶏こま肉	牛乳、粉チーズ、 調理用牛乳、 生クリーム、 プレーンヨーグルト	スパゲッティ、 小麦粉、じゃがいも、 砂糖	オリーブ油、 バター、油	にんじん、こまつな	玉葱、にんにく、 きゅうり、 冷凍ホールコーン、 パイン缶、黄桃缶、 白桃缶、みかん缶	751 kcal 27.4 g 29.4 g 2.4 g	～一口目は野菜から～ 野菜をたくさん食べ ましょう。
13木	ひじきごはん	○	骨太卵焼き おろし和え わかめと豆腐のみそ汁	鶏こま肉、油揚げ、 たまご、鶏ひき肉、 絹ごし豆腐、赤みそ、 白みそ、削り節	牛乳、ひじき、 しらす干し、 わかめ	米、米粒麦、砂糖	油	にんじん、こまつな	長ねぎ、キャベツ、 レモン、だいこん、 玉葱、えのきたけ	720 kcal 32.6 g 25.8 g 3.7 g	卵焼きには、カルシウ ムが豊富なしらすと小 松菜がたっぷり入っ ています。
14金	黒砂糖パン	○	白身魚とマッシュポテのクリームソース アーモンド入りサラダ カレーたまごスープ	メルルーサ、 たまご、鶏こま肉、 ベーコン	牛乳、 調理用牛乳、 ピザチーズ	黒砂糖パン、 じゃがいも、小麦粉、 砂糖	バター、 アーモンド、 油	パセリ、にんじん、 こまつな	玉葱、 マッシュルーム水煮、 キャベツ、 冷凍ホールコーン	712 kcal 40.3 g 28.0 g 3.7 g	メルルーサはくせがな く、食べやすい白身魚 です。今日はクリーム ソースと一緒にオーブ ンで焼きます。
17月	スパゲティ地中海風	○	カレービーンズサラダ ナタデココ入りぶどうゼリー	ベーコン、 ツナオイル漬け、 冷凍むきえび、いか、 冷凍あさり、 ホタテ水煮、大豆	牛乳、粉寒天	スパゲッティ、 でんぷん、砂糖	油、オリーブ油、 バター	にんじん、 ピーマン、 トマト缶	にんにく、セロリー、 玉葱、マッシュルーム水煮、 キャベツ、きゅうり、 ぶどうジュース、ナタデココ	708 kcal 31.7 g 25.4 g 2.5 g	ぶどうゼリーはぶどう ジュースに砂糖、粉寒 天を加えて煮溶かしナ タデココを入れて固 めます。
18火	赤飯	○	ししゃも&えびフライ きつね和え お祝いすまし	あずき、絹ごし豆腐 ブラックタイガー、 たまご、油揚げ、 かまぼこ	牛乳、ししゃも、 わかめ	もち米、米、小麦粉、 パン粉(乾燥)	黒いりごま、油	にんじん、こまつな	もやし、きゅうり、 えのきたけ、長ねぎ	777 kcal 34.0 g 22.0 g 3.6 g	卒業おめでとう給食 給食室でお赤飯を炊 きます。
21金	いちごビスキュイパン	○	レモンドレッシングサラダ ミネストローネ	たまご、 Fe入りウィンナー	牛乳	無塩パン、砂糖、 小麦粉、 いちごジャム、 マカロニ	バター、 アーモンド粉、油	こまつな、にんじん、 トマト缶、パセリ	キャベツ、レモン、 玉葱、にんにく、 しょうが	723 kcal 23.6 g 29.1 g 1.9 g	いちごビスキュイパン クッキー生地をパンに 塗り、オーブンで焼 きます。
24月	ごはん	○	さけの塩焼き 揚げじゃがのそぼろ煮 キャベツと油揚げのみそ汁	塩ざけ、鶏ひき肉、 油揚げ、 絹ごし豆腐、 白みそ、削り節	牛乳	米、じゃがいも、 糸こんにやく、 砂糖	油	こねぎ、にんじん	しょうが、玉葱、 キャベツ	730 kcal 37.0 g 24.1 g 2.8 g	魚に含まれるDHA、EPA には血液をサラサラに し、中性脂肪やコレス テロール値を下げる働 きがあります。

※物資の都合等により、予告なく献立内容を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

★今月の食育目標★
1年間の食生活を振り返ってみよう