

# 3月給食献立表



R6年度 足立区立花保中学校  
栄養士 吾妻ゆかり

★マークは、3年生のリクエストをもとにしたメニューです！

日付	牛乳	主食	おかず <small>主菜・副菜・汁物・デザート</small>	～赤の仲間～ 血や肉になる		～緑の仲間～ 体の調子を整える		～黄の仲間～ 熱や力の元になる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				1群：たんぱく質	2群：カルシウム	3群：カロテン	4群：ビタミンC	5群：糖質	6群：脂質		
3 (月)	牛乳	☆3年生 都立一般入試合格発表日(給食なし) ♪ひな祭り♪ 五目ちらし(えび)	ずまし汁 ひなだんゼリー	学乳,△むきえび,若鶏ひき肉,たまご,木綿豆腐,わかめ,粉寒天,調理用牛乳(学乳)	干し椎茸,かんぴょう,和種なばな,れんこん,にんじん,こまつな,長ねぎ,いちご	米,砂糖,油,いも			736	30.3	
4 (火)	牛乳	フレンチトースト	ハムサラダ チリコンカン 果物(いちご)	学乳,たまご,調理用牛乳(学乳),ローズハム,ひよこめ(乾),大豆,豚ひき肉,豚肝臓	キャベツ,きゅうり,こまつな,玉葱,にんにく,しょうが,にんじん,タカノツメ,トマト缶詰,いちご	パン,キン食パン,バター,砂糖,粉糖,油,じゃがいも			776	35.8	
5 (水)	牛乳	麦ごはん	2種フライ(あじ・えび) おろし和え むらも汁	学乳,あじ,たまご,△えび,ゆでたまご,わかめ,木綿豆腐	玉葱,もやし,こまつな,にんじん,だいこん,レモン汁,長ねぎ	米,米粒麦,小麦粉(パン粉)(乾燥),揚げ油,エッグケアマヨネーズ,砂糖,てんぷん			778	36.2	
6 (木)	牛乳	鮭のクリームパスタ	ハニーサラダ ★フルーツヨーグルト	学乳,サーモン,調理用牛乳(学乳),生クリーム,豆乳ヨーグルト	玉葱,ぶなしめじ,こまつな,にんじん,かんぱん,キャベツ,タタコ,もも缶(黄桃),みかん缶	スパゲッティ,油,小麦粉,バター,じゃがいも,揚げ油,はちみつ			841	31.9	
7 (金)	牛乳	☆1年生 TGG&浅草校外学 ★ピビンバ	トックスープ 大学芋(ごま)	学乳,たまご,豚小間,赤みそ,たら,わかめ,木綿豆腐	干し椎茸,にんにく,にんじん,もやし,こまつな,だいこん,長ねぎ	米,油,ごま油,砂糖,トック,さつまいも,揚げ油,三温糖,水あめ,黒いりごま			878	34.8	
10 (月)	牛乳	♪花保カレーの日♪ 和風カレー丼	ちくわどわかめのわさび和え わらび餅 ☆3年生 横浜校外学習	学乳,豚肉,生揚げ,厚削り,焼き竹輪,わかめ,きな粉	しょうが,玉葱,にんじん,まいたけ,長ねぎ,こまつな,きゅうり,もやし	米,砂糖,てんぷん			753	28	
11 (火)	牛乳	★広東麺(いか・えび)	ねぎ塩レバー ★サターアングキー	学乳,豚肉,ホタテ,〇いか,△冷凍むきえび,うずら卵水煮,かまぼこ,豚レバー,たまご	しょうが,にんにく,キャベツ,もやし,にんじん,だいの,長ねぎ,こまつな,玉葱,レモン汁	蒸し中華めん(油つき),油,てんぷん,ごま油,小麦粉,砂糖,黒砂糖,揚げ油			864	46.3	
12 (水)	牛乳	おほかチーズご飯	ししゃもの磯揚げ ごま和え きのこのみそ汁	学乳,サラダチーズ,糸けすり節,△ししゃも(生干し),あおのり,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	キャベツ,こまつな,にんじん,えのきたけ,ぶなしめじ,干し椎茸	米,砂糖,小麦粉,揚げ油,白すりごま,練りごま			742	32.2	
13 (木)	牛乳	★きな粉揚げパン	カントリースラダ ハンガリアンシチュー	学乳,きな粉,豚ひき肉,豚レバー,豚ひき肉,大豆,調理用牛乳(学乳),おから	きゅうり,キャベツ,こまつな,にんじん,レモン汁,玉葱	ミルクパン,揚げ油,砂糖,油,パン粉(乾燥),じゃがいも,バター,小麦粉			821	32.3	
14 (金)	牛乳	♪春分の日♪ 春風ごはん	菜の花のたまご和え 桜蒸しパン	学乳,焼きさげフレック,たまご,調理用牛乳(学乳)	こまつな,にんじん,洋種なばな,もやし	米,砂糖,油,小麦粉,無塩バター,甘納豆(あずき)			740	33.5	
17 (月)	牛乳	♪3年生リクエストメニュー♪ ★キムチチャーハン	★パリパリ中華ポテトサラダ ★サイダーボンチ	学乳,豚小間	はくさい,キムチ,長ねぎ,ピーマン,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,みかん缶,ぶどう(缶詰),もも缶(黄桃)	米,油,ごま油,じゃがいも,揚げ油,白いりごま,砂糖			706	21.6	
18 (火)	ジュワ	♪卒業お祝い♪ 黒米	★チキンチキンごぼう ★ごまツナサラダ みそ汁	学乳,鶏若鶏肉もも(皮なし),ツナオイル,揚げ,赤みそ,白みそ	ごぼう,にんじん,しょうが,もやし,こまつな,玉葱	米,もち米,黒米,黒いりごま,てんぷん,小麦粉,揚げ油,砂糖,糸こんにゃく,ごま油,油,じゃがいも			775	30.6	
<b>19日(水) 卒業式</b>											
<b>20日(木) 春分の日</b>											
21 (金)	牛乳	チョコチップパン	ポテトのチーズ焼き ABCスープ 果物(せとか)	学乳,ツナオイル,揚げ,ピザチーズ,豚小間,うずら卵水煮	玉葱,にんにく,キャベツ,ぶなしめじ,こまつな,せとか	チョコチップパン,じゃがいも,マカロニ,油			749	31.1	
24 (月)	牛乳	しらすのりチーズパン	ミルクポトフ ピーズココア	学乳,しらす(釜揚げしらす),もみり,ピザチーズ,鶏こま肉(皮付き),調理用牛乳(学乳),いり大豆(黒大豆)	にんにく,玉葱,キャベツ,だいこん,にんじん	食パン,エッグケアマヨネーズ,じゃがいも,砂糖			735	35.6	
<b>★ ☆ ☆ ☆ 25日(月) 修了式 ☆ ☆ ☆ ☆</b>											
<b>☆ ☆ ☆ ☆ 春 休 み ☆ ☆ ☆ ☆</b>											

※食材の都合により献立変更する場合があります。

## ★今月のPick Up 給食

- ♪3日(月) **ひなまつり**  
3月3日は『桃の節句』で、女の子の健康と幸せを願う日です。  
縁起が良いとされる食材をたっぷり使った『五目ちらしずし』、ひしもちをイメージした『ひなだんゼリー』を作ります☆
- ♪10日(月) **花保カレーの日**  
毎月さまざまなカレーメニューが登場してきました。  
「和風カレー丼」です。カレーを和風だして伸ばしてんぶんでとろみをつけたあんをご飯にかけて食べます。  
まだまだ寒い日もあるのでしっかり食べて体の中から温めましょう。
- ♪14日(金) **春分の日メニュー**  
20日(木)春分の日は、春の訪れの日です。寒さが厳しい冬が去って、暖かい日が多くなり、昼と夜の長さが同じになってきます。  
今年は、3年生にも春を届けたく少し早い「春の日メニュー」にしました。  
★春風ご飯：鮭を使い、ピンク色の桜が春風に乗って舞う様子を表現したご飯。  
★菜の花のたまご和え：菜の花とたまごを和えて、黄色の菜の花をイメージした和え物。 ☆若竹汁：春が旬の筍を使ったずまし汁。
- ♪17日(月) **3年生 卒業リクエストメニュー**

- ★主食リクエスト ……1位 みぞラーメン 2位 きなこあげぱん 3位 キムチチャーハン
- ★副菜リクエスト ……1位 パリパリ中華ポテトサラダ 2位 ごまツナサラダ 3位 パリパリ中華ポテトサラダ
- ★デザートリクエスト ……1位 サイダーボンチ 2位 チョコケーキ 3位 フルーツヨーグルト
- ★その他：えびフライ/カウカレー/チキンチキンごぼう/ジャージャー麺/サターアングキー/米粉パン/いちご など…

♪18日(火) **卒業お祝いメニュー**  
卒業を迎える3年生にとって、小・中学校9年間の学校給食が今月で最後になります。3月の献立は、3年生のリクエストアンケートをもとに献立をたてました。  
3年生給食最終日は、リクエストアンケートの中からメニューを提供します。最後まで、クラスのみんなや先生方と楽しんで食べてもらえたらと嬉しく思います♪

