



令和5年度

3月の献立表

足立区立栗島中学校



日・曜	主食	飲み物	主菜・副菜・デザート	赤		緑		黄		たんぱく質 食塩相当量	献立メモ
				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		
1金	ポテサラトースト		ごまドレサラダ トマトチャウダー きよみオレンジ	ツナ ベーコン 豚肉	牛乳 ピザチーズ 粉チーズ	パセリ こまつな にんじん トマト缶	たまねぎ キャベツ ホールコーン缶 セロリ 清見オレンジ	食パン じゃがいも 砂糖 マカロニ 米粉	マヨネーズ (卵不使用) 練りごま 白ごま 油 オリーブ油 バター	707 kcal 28.6 g 3.5 g	旬の果物 →清見オレンジ 【旬】2月~4月 1979年に誕生した日本 初のタンゴール種(オ レンジ)!
4月	ちらし寿司 行事食(ひなまつり)		さばの西京焼き はなふ 花麩のすまし汁 ひなまつり寒天	鶏肉 さば 豆腐	油揚げ たまご みそ 牛乳 粉寒天 調理用牛乳	にんじん さやえんどう こまつな	れんこん たまねぎ かんぴょう いちご	米 砂糖 ふ	油	836 kcal 38.8 g 3.0 g	1日遅れですが“ひな まつり”の行事食で す。お祝いのちらし寿 司とひし餅カラーのデ ザートを作ります!
5火	エビクリームライス		野菜チップのバリバリサラダ いちご	えび	牛乳 調理用牛乳	にんじん パセリ こまつな かぼちゃ	たまねぎ キャベツ レモン れんこん いちご	米 小麦粉 砂糖 さつまいも	バター 油	767 kcal 25.8 g 2.5 g	足立区の給食と言った ら「エビクリームライ ス」!手作りのペシャ メルソースで濃厚に仕 上げます。 旬の果物→いちご
6水	キムチチャーハン		レバ・ポテ・ビーンズ中華和え なまあ 生揚げのスープ せとこ	豚肉 豚レバー 大豆 鶏肉 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ せとこ	米 麦 でんぷん じゃがいも 砂糖	油 ごま油 白ごま	753 kcal 32.9 g 3.0 g	旬の果物→せとこ 【旬】2月~4月 平成生まれの新品種。 とろける果肉は「柑橘 の大トロ」と言われて います!
7木	ごはん		切り干大根の卵焼き しらす入りごま和え とんじる 豚汁	鶏肉 たまご 豚肉 豆腐 白みそ	牛乳 しらす干し	にんじん こまつな	干し椎茸 もやし 切干大根 たまねぎ だいこん	米 砂糖 でんぷん こんにゃく	油 白すりごま	760 kcal 34.5 g 2.8 g	一汁二菜の和食の献立 です。ごはんとおかず を交互に食べて、味の 変化を楽しみましょう。
8金	手作りウィンナーロール 手作りパン給食		クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ	ウィンナー 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ ホールコーン缶	強力粉 砂糖 じゃがいも 米粉	バター 油	729 kcal 28.7 g 2.4 g	今年の最後の手作りパ ン給食です。全校分の ウィンナーロール作り に挑戦します!
11月	ごはん		さかな 魚のさざれ焼き じゃがいものきんぴら たまご 卵入りなめこ汁	ホキ さつま揚げ 豆腐 たまご	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ なめこ	米 砂糖 乾燥パン粉 しらたき じゃがいも でんぷん	マヨネーズ (卵不使用) 油	792 kcal 35.5 g 2.7 g	さざれ焼きはパン粉を 付けて焼いた料理で す。“さざれ”には細 かいという意味があり ます。
12火	しょうゆ 醤油ラーメン (つけ麺) ☆セレクト給食☆		大豆入りおひたし 肉まん もしくは 照り焼きまん	豚肉 なると 大豆 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ だいこん もやし 長ねぎ	蒸し中華麺 小麦粉 砂糖	油 ラード	719 kcal 28.3 g 3.1 g	今回のセレクト給食は 生地から手作りする中 華まんです!ジュー シーな肉まんと甘辛の 照り焼きまん、あなた の好みはどっち!?
13水	2色揚げパン (きなこ・ココア)		ポークビーンズ かぼちゃのアーモンドサラダ	きな粉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ	コッペパン 砂糖 ココアパン グラニュー糖 じゃがいも	油 アーモンド	712 kcal 30.9 g 2.3 g	揚げパンの味の組み合 わせは3年生にアン ケートをとって決めま した!
14木	せきはん 赤飯 卒業祝い献立		とりにく 鶏肉のから揚げ しらす和え なるとかまぼこのすまし汁	ささげ 鶏肉 なると かまぼこ 豆腐	牛乳 しらす干し	こまつな	しょうが キャベツ にんにく たまねぎ	米 もち米 でんぷん 小麦粉 砂糖	黒ごま 油 ごま油 白ごま	733 kcal 35.1 g 2.8 g	伝統的な和食 →赤飯 日本のお祝いに欠かせ ない!ささげともち米 を給食室で炊き上げま す!
15金	カレーライス (ミニハンバーグトッピング) 3年生最後の給食		ミモザサラダ いちご	鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご	牛乳 粉チーズ 調理用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが きゅうり いちご	米 麦 じゃがいも 小麦粉 生パン粉	油 バター	882 kcal 31.9 g 2.6 g	3年生最後の給食はカ レーライス。3年生に アンケートをとって決 めました。卒業のお祝 いにハンバーグをトッ ピングします!
18月	ごもく 五目うどん		いそべあ 磯辺揚げ(竹輪・いか) 大根の梅肉和え	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 いか 系けずり節	牛乳 わかめ あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん ねり梅	冷凍うどん 小麦粉 はちみつ	油	700 kcal 33.5 g 3.1 g	衣に青のりをたっぷり 混ぜた磯部揚げです。 今回は竹輪といかの2 種類作ります。
21木	わかめごはん		ししゃものごま焼き ツナ かきたま汁 デコボン	ツナ 豆腐 たまご	牛乳 炊きこみわか め ししゃも	こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ デコボン	米 砂糖 でんぷん	白ごま ごま油	717 kcal 29.3 g 2.6 g	旬の果物→デコボン 【旬】2月~4月 ぼこんと出たおでこが 特徴。品種名は不知火 (しらぬい)で一定以 上の糖度のものがデコ ボンと呼ばれます。
22金	ごはん 進級祝い献立		じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 しらすと野菜の磯辺和え こうはくだんご 紅白団子	豚ひき肉 生揚げ あずき	牛乳 しらす干し 刻みのり	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし ピーツ	米 砂糖 じゃがいも でんぷん 白玉粉 上新粉	油	872 kcal 34.7 g 1.9 g	小豆から手作りしたあ んこと紅白の団子で進 級を祝います!紅い団 子はピーツを練り込ん で作ります。

【今月の給食目標】一年間の食生活と給食活動の反省をしましょう。
【今月の平均栄養価】エネルギー：763kcal たんぱく質：32.0g 食塩相当量：2.7g
※食材の入荷状況や感染性胃腸炎の流行等により、献立を一部変更することがあります。

