



令和6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 | | エネルギー たんぱく質 食塩相当量 | 献立メモ |
|-----|-----------------------------------|-----|--------------------------------------|---|---------------------------------------|-----------------------------|--|--|--|-----------------------------|--|
| | | | | 体を作るものになるもの | | 体の調子を整えるもの | | 熱や力のもとになるもの | | | |
| | | | | 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 | セサミハニートースト | | 魚と芋と豆のマリアナソース たまご卵スープ | 魚 大豆 豚小間 たまご | 牛乳 | にんじん こまつな | にんにく たまねぎ キャベツ | 食パン はちみつ 砂糖 米粉 でんぶん じゃがいも | バター 練りごま 白すりごま 油 | 721 kcal 32.5 g 2.8 g | ケチャップ・ウスターソース・砂糖で作るマリアナソースは人気の味付け! |
| 4火 | かきたまうどん 行事食(ひなまつり) | | ツナ和え ひなまつり白玉ポンチ | 豚肉 かまぼこ たまご ツナ 豆腐 | 牛乳 | こまつな | 長ねぎ もも缶 もやし パイン缶 えのき レモン クランベリージュース | 冷凍うどん でんぶん 砂糖 白玉粉 | ごま油 | 715 kcal 30.8 g 2.4 g | 1日遅れですが「ひなまつり」の行事食です。緑・白・ピンク3色の白玉団子のデザートを作ります! |
| 5水 | エビクリームライス | | パリパリサラダ りんご | ベーコン 鶏肉 えび | 牛乳 調理用牛乳 | にんじん こまつな パセリ | たまねぎ しめじ キャベツ りんご | 米 麦 小麦粉 ワンタンの皮 | バター 油 | 770 kcal 26.9 g 2.5 g | 足立区の給食と言ったら「エビクリームライス」。3年生からたくさんのおリクエストがあったメニューです! |
| 6木 | ごはん | | レバーとイカの甘辛和え おひたし かきたま汁 | 豚レバー イカ 豆腐 たまご | 牛乳 わかめ | にんじん こまつな | しょうが たまねぎ キャベツ もやし | 米 でんぶん 米粉 小麦粉 砂糖 | 油 白ごま | 742 kcal 35.3 g 2.6 g | 鉄分強化食材→レバー 今月のレバー料理は揚げたイカと一緒に甘辛いタレで味付けます。ごはんが進む一品です。 |
| 7金 | 手作りパン 給食 | | ポークビーンズ コールスローサラダ | 豚肉 大豆 | 牛乳 調理用牛乳 | にんじん | 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 | 油 マヨネーズ (卵不使用) | 700 kcal 29.8 g 1.7 g | 今年度最後の手作りパン給食です。3年生にアンケートを取り、一番希望が多かったプレーンなパンを作ります! |
| 10月 | 麻婆豆腐丼 | | もやしと大豆の中華和え 清見オレンジ | 豚ひき肉 赤みそ 豆腐 大豆 | 牛乳 わかめ | にんじん こまつな | にんにく もやし しょうが 長ねぎ 干し椎茸 清見オレンジ | 米 麦 砂糖 でんぶん | 油 ごま油 | 759 kcal 33.2 g 2.4 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)! |
| 11火 | ごま塩ごはん | | お好み焼き風卵焼き しらす和え 豚汁 | 鶏ひき肉 たまご 糸けずり節 豚肉 豆腐 白みそ | 牛乳 あおりの しらす干し | にんじん こまつな | たまねぎ 紅生姜 キャベツ もやし だいこん ごぼう 長ねぎ | 米 砂糖 でんぶん こんにゃく じゃがいも | 黒ごま 油 マヨネーズ (卵不使用) | 757 kcal 32.8 g 2.9 g | キャベツや出し汁、紅しょうがを入れて作る、お好み焼きのような味付けの卵焼きです! |
| 12水 | 二色揚げパン (きなこ・ココア) | | クリームシチュー 小えびのサラダ | 鶏肉 白いんげん豆 えび | 牛乳 調理用牛乳 生クリーム 糸寒天 | にんじん こまつな パセリ | たまねぎ キャベツ | コッペパン 砂糖 じゃがいも 米粉 | 油 バター | 717 kcal 36.8 g 2.7 g | 揚げパンも3年生からのリクエストが多かったメニューです。きなこココア2種類作ります! |
| 13木 | 醤油ラーメン(つけ麺) | | ししゃものカレー揚げ 小松菜のごま酢和え | 豚肉 なると | 牛乳 わかめ ししゃも | にんじん こまつな | しょうが もやし にんにく 長ねぎ | 蒸し中華麺 でんぶん 米粉 砂糖 | 油 白すりごま | 711 kcal 30.8 g 3.1 g | 醤油ラーメンのスープは煮干しと鶏ガラから取ったこだわりのW出汁で作ります! |
| 14金 | ちらし寿司 卒業祝い献立 | | ツナと野菜のごま和え 花麩のすまし汁 | 鶏肉 油揚げ たまご ツナ かまぼこ 豆腐 | 牛乳 | にんじん こまつな さやいんげん | れんこん もやし 干し椎茸 えのき たまねぎ 長ねぎ かんぴょう | 米 砂糖 ふ | 油 白すりごま | 703 kcal 28.2 g 3.0 g | 伝統的な和食 →ちらし寿司 日本のお祝いに欠かせない!具だくさんのちらし寿司です。 |
| 17月 | カレーライス (から揚げトッピング) 3年生最後の給食 | | ミモザサラダ 清見オレンジ | 鶏ひき肉 鶏肉 たまご | 牛乳 粉チーズ | にんじん こまつな | たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり 清見オレンジ | 米 麦 じゃがいも 小麦粉 でんぶん | 油 バター | 878 kcal 32.7 g 2.7 g | 3年生最後の給食はカレーライス。アンケートで決まったトッピングはから揚げです! |
| 18火 | ごはん | | タラのホイル焼き じゃがいものきんぴら 大根とわかめのみそ汁 | すけとうだら さつま揚げ 油揚げ 白みそ | 牛乳 わかめ | にんじん | たまねぎ えのき だいこん ごぼう | 米 しらたき 砂糖 じゃがいも | バター 油 | 709 kcal 31.3 g 2.5 g | タラと野菜をアルミホイルで包んで焼きます。食材のうま味が活きるので、味付けは塩・こしょう・バターとシンプルです。 |
| 21金 | ポテサラトースト | | ごまドレサラダ トマトチャウダー | ツナ ベーコン 豚肉 レンズ豆 | 牛乳 ピザチーズ 粉チーズ | にんじん こまつな パセリ トマト缶 | たまねぎ キャベツ セロリ | 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) 油 バター 練りごま 白ごま | 702 kcal 30.1 g 3.5 g | たっぷりのポテサラを乗せたボリュームたっぷりのトーストです。 |
| 24月 | わかめとしらすのごはん 進級祝い献立 | | じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 竹輪と野菜の和え物 紅白寒天 | 豚ひき肉 生揚げ 焼き竹輪 | 牛乳 炊きこみわかめ しらす干し 粉寒天 カルピス | にんじん こまつな | 干し椎茸 もやし たまねぎ えのき クランベリージュース | 米 じゃがいも 砂糖 でんぶん | 油 | 804 kcal 33.4 g 2.3 g | 1, 2年生の進級を祝って紅白の寒天を作ります!紅はクランベリージュース、白はカルピスの寒天です。 |

【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：742kcal たんぱく質：31.7g 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。

