



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 行事食		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 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。

