



# 平成24年3月分給食予定献立表

墨田区立向島中学校

日付	献立名			使用食材			エネルギー kcal	タンパク質 g
	主食	牛乳	おかず	体の組織を作る	体の調子を整える	主にエネルギー源		
1木	かきたまうどん	○ 1-2	もやしときゅうりの中華和え さつまいものケーキ	牛乳・油揚げ・鶏卵・きざみのり・鶏肉・生クリーム	干し椎茸・人参・ねぎ・小松菜・きゅうり・もやし	油・澱粉・冷凍うどん・白ごま・砂糖・ごま油・小麦粉・さつまいも	875	31.9
2金	(行事食) ひな祭りすし	○ 1-2	鶏ごぼう汁 ゼリー入りフルーツヨーグルト	牛乳・高野豆腐・鶏卵・鶏肉・豆腐・油揚げ・みそ・ヨーグルト・粉寒天	干し椎茸・筍・かんぴょう・人参・さやいんげん・ごぼう・大根・ねぎ・みかん缶・パイン缶・黄桃缶・オレンジジュース	米・砂糖・こんにやく	847	29.8
5月	あんかけチャーハン	○ 1-3	白菜スープ りんご	牛乳・鶏卵・豚肉・むきえび・イカ・豆腐	生姜・干し椎茸・人参・筍・大根・さやいんげん・白菜・小松菜・りんご	米・麦・油・澱粉・くず粉・春雨	830	34.4
6火	黒砂糖コッペパン	○ 1-3	白身魚のグラタン ミネストローネ	牛乳・ベーコン・鶏肉・たら・生クリーム・ピザチーズ・豚肉・レンズ豆・粉チーズ	セロリ・玉葱・人参・マッシュルーム・パセリ・トマト・ホールトマト	黒砂糖パン・油・バター・小麦粉・じゃがいも・マカロニ	953	38.7
7水	ふりかけごはん (手作りふりかけ)	○ 1-3	四湖豆腐 もやしのサラダ	牛乳・削り節・きざみのり・豚ひき肉・豆腐	にんにく・生姜・筍・人参・干し椎茸・ホールトマト・葱・さやいんげん・もやし・きゅうり	米・白ごま・油・砂糖・くず粉・ごま油	865	48.9
8木	シーフードのフィットチーネ	○ 1-3	じゃがいものハニーサラダ キウイフルーツ	牛乳・豚ひき肉・むきえび・いか・ペビーホタテ	セロリ・にんにく・玉葱・人参・ホールトマト・パセリ・きゅうり・人参・キャベツ・キウイフルーツ	生パスタ・油・オリーブ油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	864	34.5
9金	中華風焼き肉ごはん	○ 1-3	中華風卵スープ りんご	牛乳・豚切り身・赤みそ・鶏肉・豆腐・鶏卵	もやし・玉葱・人参・小松菜・りんご	米・麦・油・澱粉・くず粉・春雨ごま油・澱粉	903	40.0
10土	カレーライス	○ 1-3	大根サラダ オレンジ	牛乳・豚肉・生わかめ	生姜・にんにく・玉葱・人参・さやいんげん・大根・きゅうり・オレンジ	米・麦・油・じゃがいも・小麦粉・マンゴチャツネ・バター・白ごま	950	24.9
12月	ごはん 手作りのり佃煮	○ 3-1	エビのチリソース 粉ふきいも ごま和え	牛乳・むきえび	生姜・にんにく・ねぎ・キャベツ・もやし・ほうれん草・人参	米・砂糖・油・澱粉・じゃがいも・白ごま	858	33.5
13火	ごはん	○ 3-2	卵焼き 肉じゃが みそ汁	牛乳・鶏ひき肉・もずく・豚肉・豆腐・生わかめ・みそ	玉葱・人参・さやいんげん	米・白滝・じゃがいも・砂糖	891	36.5
14水	ソース焼きそば	○	焼きししゃも フルーツカクテル	牛乳・豚肉・青のり・ししゃも	生姜・玉葱・もやし・キャベツ・人参・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・ぶどう缶	油・蒸し中華麺・さとう	766	29.3
15木	チョコチップパン	○ 3-3	鮭のバーベキューソースかけ じゃがいものバター煮 ごま風味サラダ	牛乳・生鮭	にんにく・りんご・ねぎ・レモン汁・パセリ・キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン	砂糖・じゃがいも・さとう・バター・ごまペースト・ごま油	788	33.1
16金	(卒業お祝い給食) 赤飯	○	エビフライ イカフライ いんげんとコーンのソテー 田舎汁 紅白ゼリー	牛乳・さざげ・いか・えび・鶏卵・ベーコン・豆腐・みそ・寒天・生クリーム	さやいんげん・ホールコーン・人参・玉葱・大根・葱・小松菜・いちご・パイン缶	米・もち米・ごま・油・生パン粉・じゃがいも・ごま油・砂糖	981	38.7
21水	ごはん 手作りのり佃煮	○	和風ハンバーグきのこソース かけ・香味和え むらくもスープ	牛乳・きざみ海苔・豚ひき肉・鶏ひき肉・豆腐・鶏卵・みそ	玉葱・葱・生姜・マッシュルーム・しめじ・エノキタケ・さやいんげん・ほうれん草	米・砂糖・生パン粉・ごま油・じゃがいも・澱粉	907	37.4
22木	チーズトースト	○	ポークビーンズ 海藻サラダごま風味・いちご	牛乳・スライスチーズ・豚肉・大豆・海藻ミックス	セロリ・玉葱・人参・マッシュルーム・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・いちご	丸パン・マーガリン・小麦粉・油・じゃがいも・バター・ごまペースト	864	38.1

- ・献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください
- ・2日(金)2年生は鎌倉へ校外学習のため給食がありません。
- ・14日(水)3年生は卒業遠足ですが、給食を早目に食べて出かけます。

### 調理済み食品の放射能検査の結果

2月17日向島中学校の給食(調理済み)の放射能検査を実施しました。献立は、すずしろごはん・茶わん蒸し・アーモンド和え・いちご。検査結果は検出せず(検出限界10ベクレル)でした。3月も1回検査が入る予定です

### 今月の目標・・・1年間の食生活をふりかえろう

#### 1年間でふりかえって 食べ物に感謝の心を!

みなさんは給食を食べた時、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていたでしょうか。世界では給食どころか食べ物がない、たくさんの人が飢えている国もあります。おいしい給食が食べられることに感謝して、食べ物を大切にすることを育てましょう。

3年生は、9年間食べた給食ともお別れですね。今まで食べた給食を参考にバランスのよい食事をしてください。特に野菜を食べるのを忘れずに、牛乳は毎日飲みましょう。また、給食の思い出に、3年生のみ3月12日3年1組、3月13日3年2組、3月15日3年3組とちょっと豪華な給食を実施します。お楽しみに



### 児童生徒の朝食摂取状況、上昇傾向

～「平成21年度全国体力・運動能力、運動週間等調査結果」文部科学省より～  
朝食の摂取状況について、平成20年度に比べ、小学校男女、中学校男女とも毎日食べる割合が、わずかに高くなっています。1日の始まり、頭とからだを目覚めさせるため、必ず食べましょう。

