

3月の予定献立表

令和6年度 墨田区立墨田中学校

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 脂質 (g)
3	月	☆ひなまつり☆ ひな祭り寿司	ごま和え・すまし汁 ひなだんゼリー		牛乳・鶏肉・かまぼこ・鶏卵・豆腐・わかめ・粉寒天・生クリーム	にんじん・干しいたけ・れんこん・かんぴょう・さやえんどう・キャベツ・もやし・こまつな・えのきたけ・葉ねぎ・いちご	米・砂糖・油・ごま・ゴマペースト	711	27.8 23.7
4	火	小松菜クリーム スパゲティ	ひじきサラダ ★サイダーフルーツポンチ		牛乳・ベーコン・鶏肉・脱脂粉乳・えび・生クリーム・粉チーズ・ひじき	たまねぎ・しめじ・こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・りんご缶・レモン	スパゲティ・油・バター・小麦粉・はちみつ・砂糖	817	32.4 28.1
5	水	フレンチトースト	ポークビーンズ 糸寒天サラダ		牛乳・脱脂粉乳・鶏卵・豚肉・大豆・糸寒天	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・こまつな	食パン・砂糖・バター・油・じゃがいも・小麦粉・油・ごま油	756	35.2 31.9
6	木	ごはん	魚の韓国風みそ漬け焼き 磯香和え・けんちん汁		牛乳・さば・みそ・のり・鶏肉・豆腐	にんにく・ねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・こまつな・ごぼう・だいこん・干しいたけ	米・砂糖・ごま・油・ごま油・さといも	737	34.3 24.6
7	金	ねぎ塩豚丼	変わり漬け りんご		牛乳・豚肉	にんにく・たまねぎ・もやし・ねぎ・葉ねぎ・レモン・キャベツ・こまつな・にんじん・しょうが・りんご	米・米粒麦・油・ごま油・でんぶ ん・砂糖	717	27.6 21.9
10	月	パエリア	ソパデアホ オレンジ		牛乳・鶏肉・えび・いか・あさり・ツナ・ベーコン・豚肉・鶏卵・粉チーズ	にんにく・たまねぎ・エリンギ・にんじん・ピーマン・ホールコーン・こまつな・オレンジ	米・米粒麦・油・食パン	716	33.0 23.1
11	火	かてめし	小魚のピリッとジャン ひつつみ汁		牛乳・昆布・油揚げ・高野豆腐・きびなご・鶏肉・さつま揚げ・みそ	切り干し大根・にんじん・さやいんげん・しょうが・にんにく・たまねぎ・ねぎ・だいこん・干しいたけ・こまつな	米・もち米・砂糖・こんにゃく・ごま・油・米粉・でんぶん・白玉粉・小麦粉	738	29.3 19.6
12	水	★きなこ揚げパン	かぼちゃのシチュー ごま風味サラダ		牛乳・きなこ・ベーコン・鶏肉・脱脂粉乳・生クリーム	セロリ・たまねぎ・かぼちゃ・キャベツ・こまつな・にんじん・ホールコーン	ミルクパン・油・砂糖・小麦粉・バター・ごま・ゴマペースト・ごま油	869	29.8 46.0
13	木	わかめ大豆 ごはん	豆腐入り卵焼き 野菜の甘酢かけ・みそ汁		牛乳・大豆・わかめ・鶏肉・豆腐・鶏卵・油揚げ・みそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・もやし・キャベツ・こまつな・かぶ	米・油・ごま・砂糖・ごま油	732	32.6 24.3
14	金	★しょうゆ ラーメン	じゃがいものホイル焼き 黄桃缶		牛乳・豚肉・わかめ・ベーコン	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・もやし・にら・パセリ・黄桃缶	冷凍ラーメン・油・ごま油・ごま・じゃがいも・バター	727	29.0 25.7
17	月	★すみちゃん カレー	★じゃがいものハニーサラダ いちご		牛乳・鶏肉・油揚げ	ごぼう・たまねぎ・にんじん・だいこん・しめじ・きゅうり・キャベツ・いちご	米・米粒麦・油・こんにゃく・小麦粉・砂糖・でんぶん・油・じゃがいも・はちみつ	819	25.8 27.0
18	火	赤飯	魚のレモン風味揚げ いりどり・むらくも汁		牛乳・ささげ・めかじき・鶏肉・豆腐・鶏卵	レモン・にんじん・ごぼう・だいこん・さやいんげん・こまつな	米・もち米・ごま・油・でんぶん・米粉・砂糖・こんにゃく・じゃがいも	864	39.7 28.5
19	水	卒業式							
21	金	ミルクパン	魚のカレーパン粉焼き 粉ふきいも レンズ豆の野菜スープ		牛乳・鮭・ベーコン・鶏肉・レンズ豆	しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ホールコーン・こまつな	ミルクパン・マヨネーズ・パン粉・じゃがいも・油	714	37.7 28.8
24	月	マーボー 焼きそば	ごま酢和え オレンジ		牛乳・豚肉・みそ・豆腐・わかめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・ねぎ・もやし・きゅうり・オレンジ	蒸し中華麺・油・ごま油・砂糖・でんぶん・ごま	741	33.3 26.8
25	火	修了式							

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。
◎★印はリクエスト給食トップ10に選ばれた料理です。

献立ピックアップ

●●行事●●

3日(月) ひな祭り

3月3日はひな祭りです。給食では、ひな祭り寿司とひなだんゼリーを作ります。ひな祭り寿司は、縁起の良い食材など、たくさんの具を使うので、一生食べ物に困らないようにという願いが込められています。また、ひなだんゼリーは、ひなだんに飾るひしもちをイメージして、緑・白・桃色の3色のゼリーを作ります。

11日(火)東北復興応援献立

東日本大震災から、14年が経とうとしています。30年前には阪神淡路大震災、昨年は能登半島地震もあり、私たちも日頃から災害について考えていかなければなりません。11日の給食では、岩手県の郷土料理「ひつつみ汁」を作ります。被災地の復興を願って、その地域のおいしい郷土料理を味わいましょう。

★世界の料理★

今月の世界の料理は、スペインと中国がテーマです。スペイン料理は魚介たっぷりのパエリアと、にんにくを使ったソパデアホというスープを作ります。

3年生☆卒業おめでとう

3年生はもうすぐ卒業ですね。給食も残りわずかとなりました。3年間、おいしく楽しく給食を食べられたでしょうか。中学校を卒業すると、自分で食事を選択する機会も多くなります。今まで食べてきた給食を参考に、日々の食事を大切にしてください。

3年生には、卒業お祝い給食を予定しています。ぜひ楽しみにしていてください。

