令和6年度　３月献立表

足立区立第五中学校
校長　　秋元　聡

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる/赤の仲間		体の調子を整える/緑の仲間		熱や力の元になる/黄の仲間		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				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	ちらし寿司 ★ひなまつり献立	○	ごま和え すまし汁 桃色ゼリー	たまご、鶏肉 油揚げ、えび 豆腐	牛乳、のり 寒天	人参、小松菜 さやいんげん 糸三つ葉	椎茸、もやし、えのき 長ネギ グレナデンシロップ	米、砂糖、生麩	油、ごま	731 kcal 33.1 g 23.0 g 2.3 g
4 火	ビスキュイトースト	○	ツナサラダ ブラウンシチュー	たまご、ツナ 豚肉	牛乳 生クリーム	人参、小松菜	コーン、もやし、セロリ きゅうり、キャベツ レモン汁、にんにく 玉ねぎ、マッシュルーム	パン、小麦粉 砂糖、じゃがいも	バター、油 アーモンド ごま油	857 kcal 32.4 g 39.4 g 3.7 g
5 水	家常豆腐丼	○	中華サラダ 黒糖大豆	生揚げ、豚肉 みそ、焼豚 するめいか たまご、大豆	牛乳	人参、小松菜 チンゲン菜	玉ねぎ、たけのこ、椎茸 しょうが、にんにく 白菜	米、麦、砂糖 でんぷん、春雨 黒砂糖	油、ごま油	853 kcal 36.6 g 28.8 g 2.8 g
6 木	麦ご飯	○	肉じゃが 土佐和え けんちん汁	豚肉、生揚げ 竹輪、糸削り 豆腐	牛乳	人参、小松菜	玉ねぎ、椎茸、もやし キャベツ、大根、長ネギ	米、麦、砂糖 こんにゃく じゃがいも、里芋	油	793 kcal 32.0 g 18.7 g 3.4 g
7 金	エビクリームライス	○	レバーのマリアナソース和え じゃこ入りサラダ 菊花みかん	えび、鶏肉 豆乳、レバー	牛乳、わかめ 生クリーム ちりめん	人参、小松菜	玉ねぎ、エリンギ しょうが、にんにく もやし、きゅうり みかん	米、小麦粉 でんぷん、砂糖	バター、油	836 kcal 39.7 g 28.0 g 3.2 g
10 月	ご飯 梅かつおふりかけ	○	アジフライ わさび醤油和え 飛鳥汁	粉かつお、アジ たまご、鶏肉 豆腐、油揚げ みそ	牛乳、のり	人参、小松菜	青小梅、もやし、ごぼう きゅうり、白菜	米、小麦粉 砂糖、パン粉 じゃがいも	ごま、ごま油 油	853 kcal 41.3 g 26.8 g 3.3 g
11 火	きのこの ペペロンチーノ	○	オニオンドレッシングサラダ 米粉のマラサダ	ベーコン、豚肉 豆腐、たまご 豆乳	牛乳	タカノツメ 小松菜、人参	にんにく、エリンギ えのき、玉ねぎ、もやし キャベツ、きゅうり	スパゲティ、砂糖 小麦粉、米粉 メープルシロップ	油	791 kcal 29.7 g 24.7 g 2.2 g
12 水	豚キムチ丼	○	揚げワンタンサラダ パイナップル	豚肉、ハム	牛乳	にら、小松菜 人参	白菜キムチ、玉ねぎ 長ネギ、にんにく キャベツ、もやし コーン、パイナップル	米、麦、砂糖 ワンタンの皮	油、ごま油 ごま	835 kcal 25.4 g 29.2 g 2.7 g
13 木	麦ご飯	○	小魚の磯辺揚げ わかめのポン酢和え 豚汁	メヒカリ、豚肉 たまご、豆腐 油揚げ、みそ	牛乳、青のり わかめ	人参	キャベツ、もやし きゅうり、レモン汁 ごぼう、大根、長ネギ	米、麦、小麦粉 砂糖、こんにゃく じゃがいも	油	709 kcal 31.6 g 19.5 g 1.8 g
14 金	きなこ揚げパン	○	小海老のサラダ じゃがいものポタージュ	きなこ、えび ベーコン いんげんまめ	牛乳 生クリーム	人参	キャベツ、レタス きゅうり、玉ねぎ	パン、砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	789 kcal 28.7 g 39.0 g 2.5 g
17 月	酸辣湯麺 ★世界の料理「中国」	○	いかと野菜の中華和え 開口笑	鶏肉、たまご いか	牛乳	人参 チンゲン菜	たけのこ、椎茸、玉ねぎ 長ネギ、きゅうり もやし	中華麺、でんぷん 砂糖、小麦粉 米粉	油、ごま油 ごま	730 kcal 29.9 g 25.1 g 2.7 g
18 火	赤飯 ★卒業お祝い献立	ジョア	鶏のから揚げ ツナ和え すまし汁 いちご	あずき、鶏肉 ツナ、豆腐 かまぼこ	ジョア	人参、小松菜 糸三つ葉	もやし、長ネギ、いちご	米、もち米、米粉 でんぷん、砂糖 じゃがいも	ごま、油	702 kcal 33.9 g 15.2 g 2.6 g
21 金	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞﾊﾟﾝ	○	スパニッシュオムレツ ビーンズサラダ キャラメルポテト	たまご ひよこ豆	牛乳、チーズ	人参、小松菜 赤ピーマン	玉ねぎ、キャベツ きゅうり、もやし レモン汁	パン、じゃがいも 砂糖、さつまいも	バター、油 アーモンド	823 kcal 28.7 g 39.0 g 2.5 g
24 月	かき揚げ天丼	○	わさび和え むらくも汁	いか、大豆 たまご、豆腐	牛乳、わかめ 桜エビ	人参、小松菜	玉ねぎ、ごぼう、長ネギ きゅうり、もやし キャベツ、白菜	米、米粉、小麦粉 砂糖、でんぷん	油	829 kcal 35.9 g 25.4 g 3.2 g

✿食材購入の都合で献立が変更になることがありますが、ご了承いただけますようお願いします。
✿毎月８の付く日は、かむカムデーです。よく噛んで食べることを意識しましょう。
✿毎月19日は、食育の日です。
✿野菜の日には、旬の野菜を使った給食を出します。