

3月給食献立表



R5年度 足立区立花保中学校
栄養士 佐藤つかさ

★マークは、3年生のリクエストをもとにしたメニューです！

日付	牛乳	主食	おかず 主菜・副菜・汁物・デザート	～赤の仲間～ 血や肉になる		～緑の仲間～ 体の調子を整える		～黄の仲間～ 熱や力の元になる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				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		
☆1年生 TGG&浅草校外学習 ☆3年生 都立一般入試合格発表日(給食なし)											
1 (金)	牛乳	♪花保カレーの日①♪ シーフードカレーピラフ	さつまチップサラダ ミネストローネ	ベーコン,えび,いか	牛乳,粉チーズ	にんじん,ピーマン, こまつな,トマト缶	玉葱,コーン, キャベツ,もやし, しょうが,にんにく	米,さつまいも,砂糖, じゃがいも,マカロニ	バター,油,アーモンド	877	28
4 (月)	牛乳	♪ひな祭り♪ 五目ちらしずし	えびの天ぷら すまし汁 ひなだんゼリー	鶏こま肉,えび,たまご, 絹ごし豆腐	牛乳,のり,わかめ, 粉寒天	にんじん, さやえんどう, こまつな	干し椎茸, かんぴょう,長ねぎ, いちご	米,砂糖,小麦粉,玉ふ	油,白いりごま	755	36
5 (火)	牛乳	★米粉パン	★ビーフシチュー メープルシーザーサラダ 果物	和牛もも,ベーコン	牛乳,粉チーズ	にんじん,トマト缶, こまつな	玉葱,にんにく, マッシュルーム, キャベツ,きゅうり, レモン,せとか	米粉パン,砂糖, じゃがいも,小麦粉, コーンフレーク, メープルシロップ, はちみつ	油	730	32
6 (水)	牛乳	すき焼き丼	油揚げ入りお浸し ★黒蜜きな粉もち	豚肉,焼き豆腐,油揚げ, 絹ごし豆腐,きな粉	牛乳	にんじん,こまつな	玉葱,はくさい, 長ねぎ,えのきたけ, もやし	米,麦,糸こんにゃく, 砂糖,でんぷん,白玉粉, 上新粉,黒砂糖	油,白ごま	844	32
7 (木)	牛乳	★ジャージャー麺	こんにゃく入り海藻サラダ ★サターアングギー	豚肉,豚レバー,大豆, 赤みそ,ツナ,たまご	牛乳,わかめ	にんじん,こまつな	玉葱,長ねぎ, たけのこ,干し椎茸, しょうが,にんにく, きゅうり,コーン, キャベツ,レモン汁	ゆで中華めん,砂糖, でんぷん,こんにゃく, 小麦粉,三温糖	油,ごま油,白ごま	840	36
8 (金)	牛乳	♪花保カレーの日②♪ 和風カレー丼	ツナとわかめのサラダ キャラメルピーンズポテト	豚肉,生揚げ,うすら卵, 厚削り,ツナ,大豆	牛乳,わかめ	にんじん,こまつな	しょうが,玉葱, 長ねぎ,きゅうり, もやし	米,砂糖,でんぷん, さつまいも	油,ごま油,白ごま, バター,アーモンド	884	32
☆3年生 横浜校外学習											
11 (月)	牛乳	ご飯	さっぱり梅なめたけ 魚の香り焼き ねぎみそ和え 芋だんご汁	めだい,白みそ,ツナ, 鶏肉,木綿豆腐	牛乳,わかめ	こまつな,にんじん	えのきたけ,梅, しょうが,にんにく, 長ねぎ,もやし, だいこん	米,砂糖,三温糖, じゃがいも,でんぷん	ごま油	765	37
12 (火)	牛乳	★2色揚げパン	パジルドレッシングサラダ チキンときのこのフリカッセ 果物	きな粉,鶏肉, 白いんげん	牛乳,チーズ, 生クリーム, 粉チーズ	こまつな,にんじん	キャベツ,もやし, きゅうり,にんにく, レモン,玉葱, ふなしめじ, エリンギ, 清見オレンジ	ヨーソグパン,砂糖, ココアパン, じゃがいも,小麦粉	油,オリーブ油, バター	754	29
13 (水)	牛乳	★えびクリームライス	★こまつなサラダ ★ストロベリーチョコケーキ	えび,鶏肉,ツナ,たまご	牛乳,生クリーム, わかめ	にんじん,こまつな	玉葱,もやし,コーン	米,小麦粉,砂糖, ストロベリーチョコ レート,粉糖	バター,油,ごま油, かーナツ	885	27
14 (木)	牛乳	♪卒業お祝い♪ お赤飯	★鶏のからあげ チーズおかつ和え いら玉汁	ささげ,鶏肉, 糸けすり節,木綿豆腐, たまご	牛乳,チーズ	にんじん,こまつな, ら	しょうが,もやし, えのきたけ,玉葱	米,もち米,でんぷん, 小麦粉	黒ごま油	781	36
15 (金)	牛乳	♪花保カレーの日③♪ ★ミックスフライカレー (チキンカツ&エビフライ)	カラフルサラダ 果物	豚肉,鶏肉,たまご,えび	牛乳,粉チーズ	にんじん,赤ピーマン	玉葱,しょうが, にんにく,キャベツ, きゅうり,もやし, レモン,いちご	米,じゃがいも, はちみつ,小麦粉, パン粉,砂糖	油,バター, オリーブ油	881	31
18 (月)	シリアル	♪3年生リクエストメニュー♪ ★みそラーメン	★パリパリポテトサラダ ★サイダーボンチ	鶏ひき肉,うすら卵, 赤みそ	シリアル	にんじん,にら, こまつな	にんにく,しょうが, たけのこ,玉葱, もやし,コーン, キャベツ,きゅうり, みかん缶,もも缶, いちご,ナタデココ	蒸し中華めん, じゃがいも,砂糖	白ごま,ごま油,油	717	25
19日(火) 卒業式											
20日(水) 春分の日											
21 (木)	牛乳	♪春分の日♪ 春風ごはん	小魚のにんにくしょうゆ揚げ 菜の花のたまご和え 若竹汁	さけ,にぎす,たまご, 木綿豆腐	牛乳,わかめ	こまつな,にんじん,菜 の花	しょうが,にんにく, もやし,たけのこ, 長ね ぎ	米,小麦粉,でんぷん, 砂糖	白いりごま油	748	40
22 (金)	牛乳	♪花保カレーの日④♪ ナンカレードッグ	シュリンプサラダ 春キャベツと うすらのスープ煮	フランクフルト, 豚レバー,大豆,えび, ベーコン,うすら卵	牛乳,チーズ	にんじん,こまつな	玉葱,セロリー, しょうが,にんにく, きゅうり,キャベツ, もやし,コーン	ナン,パン粉,砂糖, じゃがいも,マカロニ	油	760	39
★ ☆ ★ ☆ 25日(月) 修了式 ☆ ★ ☆ ★											
春 休 み											

※食材の都合により献立変更する場合があります。

★今月のPick Up 給食

♪4日(月) ひなまつり

3月3日は『桃の節句』で、女の子の健康と幸せを願う日です。

縁起が良いとされる食材をたっぷり使った『五目ちらしずし』、ひしもちをイメージした『ひなだんゼリー』をつくりませう☆

♪毎週金曜日 花保カレーの日

「第2金曜日は花保カレーの日」として、毎月さまざまなカレーメニューが登場してきました。

そこでなんと！3月は、花保カレーの日を毎週実施します！ちょっと変わり種から豪華なメニューまで、すべて花保カレー初登場メニューです。お楽しみに！

♪18日(月) 3年生 卒業リクエストメニュー

卒業を迎える3年生にとって、小・中学校9年間の学校給食が今月で最後になります。3月の献立は、3年生のリクエストアンケートをもとに献立をたてました。3年生給食最終日は、リクエストアンケートで1位になったメニューを提供します。最後まで、クラスのみんなや先生方と楽しんで食べてもらえたらと嬉しいです♪

★主食リクエスト …1位 みそラーメン 2位 きなごあげぱん 3位 しょうゆラーメン
★副菜リクエスト …1位 パリパリポテトサラダ 2位 こまつなサラダ 3位 パリパリワンタンサラダ
★デザートリクエスト …1位 サイダーボンチ 2位 チョコケーキ 3位 チーズケーキ
★その他：えびフライ/チキンカツカレー/唐揚げ/ジャージャー麺/サターアングギー/きなこもち/牛肉/米粉パン/いちご など…

*食材や組み合わせなどの都合上、すべては採用することができずごめんなさい…♪ リクエストしてくれたみなさん、ありがとうございました！



♪21日(木) 春分の日メニュー

20日(水)春分の日、春の訪れの日です。寒さが厳しい冬が去って、暖かい日が多くなり、昼と夜の長さが同じになってきます。

★春風ごはん：鮭を使い、ピンク色の桜が春風に舞って舞う様子を表現したごはん。

★菜の花のたまご和え：菜の花とたまごを和えて、黄色の菜の花をイメージした和え物。★若竹汁：春が旬の筍を使ったすまし汁。