

# 3月給食献立表



R7年度 足立区立花保中学校  
栄養士 西妻ゆかり

★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		～黄の仲間～ 熱や力の元になる		～緑の仲間～ 体の調子を整える		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		
2(月)	牛乳	☆3年生 都立一般入試合格発表日(給食なし) ごはん ★キムムッチ	★チースタッカルビ ★中華わかめスープ	牛乳,もみりの鶏肉,ビザチーズ,カットわかめ,めかぶわかめ,木綿豆腐	米,ごま油,白いりごま,砂糖,油,じゃがいも,トック,てんぷん	米,砂糖,油,いちごジャム(低糖度)	米,ごま油,白いりごま,砂糖,油,じゃがいも,トック,てんぷん	にんにく,こまつな,だいこん,玉葱,長ねぎ	819	30.7	
3(水)	牛乳	♪ひな祭り♪ 五目ちらし(たまご)	すまし汁 いちごオレゼリー	牛乳,さけ,たまご,かまぼこ,あらははんぺん,木綿豆腐,粉寒天,調理用牛乳,ｷｯﾊﾟｰｸﾘｰﾑ(乳脂肪)	牛乳,さけ,たまご,かまぼこ,あらははんぺん,木綿豆腐,粉寒天,調理用牛乳,ｷｯﾊﾟｰｸﾘｰﾑ(乳脂肪)	米,砂糖,油,いちごジャム(低糖度)	米,ごま油,白いりごま,砂糖,油,じゃがいも,トック,てんぷん	干し椎茸,かんぴょう,にんじん,れんこん,和種なばな,こまつな,長ねぎ	695	26.1	
4(木)	牛乳	☆3年生 横浜校外学習 ★ヤンニョムフィッシュ丼	もやしナムル 蓮花湯(たまご)	牛乳,すけとうだら,刻みのり,鶏こま肉(皮なし),木綿豆腐,たまご	牛乳,すけとうだら,刻みのり,鶏こま肉(皮なし),木綿豆腐,たまご	米,押麦,小麦粉,てんぷん,揚げ油,ごま油,砂糖,白いりごま,緑豆はるさめ	米,ごま油,白いりごま,砂糖,油,じゃがいも,トック,てんぷん	にんにく(くりん),長ねぎ,もやし,にんじん,こまつな,玉葱,ｸﾘｰﾑｺｰﾝ	764	32.7	
5(金)	牛乳	★きな粉揚げパン	ポークビーンズ ★フルーツヨーグルト	牛乳,きな粉,大豆,豚肉,ﾌﾞﾚｯﾄﾞ(ｸﾞﾗﾝﾄﾞ)	牛乳,きな粉,大豆,豚肉,ﾌﾞﾚｯﾄﾞ(ｸﾞﾗﾝﾄﾞ)	コッペパン,油,砂糖,じゃがいも,はちみつ	コッペパン,油,砂糖,じゃがいも,はちみつ	玉葱,にんじん,ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ(冷凍),☆ﾊﾞｲﾝﾁﾋﾞｯﾄ(缶詰),もも缶(黄桃),みかん缶	778	33.5	
6(土)	牛乳	☆1年生 TGG&校外学習 ★しらすわかめご飯	★ツナの卵焼き ゆかり和え ★田舎汁	牛乳,○しらす干し,炊きこみわかめ,たまご,ツナ水煮,鶏肉,生揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳,○しらす干し,炊きこみわかめ,たまご,ツナ水煮,鶏肉,生揚げ,白みそ,赤みそ	米,白いりごま,砂糖,油,ごま油,じゃがいも	米,白いりごま,砂糖,油,ごま油,じゃがいも	切干しだいこん,こまつな,もやし,キャベツ,にんじん,ごぼう,だいこん,ぶなしめじ	739	32.9	
9(月)	牛乳	♪3年生リクエストメニュー♪ 味噌ラーメン	ジャンボ餃子 サイダーボンチ	牛乳,豚肉,赤みそ,豚ひき肉,豚レバー	牛乳,豚肉,赤みそ,豚ひき肉,豚レバー	蒸し中華めん(油つき),油,じゃがいも,白すりごま,ごま油,てんぷん,ぎょうざの皮,小麦粉	蒸し中華めん(油つき),油,じゃがいも,白すりごま,ごま油,てんぷん,ぎょうざの皮,小麦粉	にんにく,しょうが,ただのこ(ゆで),にんじん,玉葱,もやし,冷凍ホールｺｰﾝ,にんじん,こまつな,玉葱,ｸﾘｰﾑｺｰﾝ,☆ﾊﾞｲﾝﾁﾋﾞｯﾄ(缶詰),もも缶(黄桃)	824	36.6	
10(水)	牛乳	信田丼	★ししゃもの磯揚げ むらも汁(たまご)	牛乳,油揚げ,焼き竹輪,△ししゃも,あおのり,木綿豆腐,たまご	牛乳,油揚げ,焼き竹輪,△ししゃも,あおのり,木綿豆腐,たまご	米,砂糖,てんぷん,小麦粉,油	米,砂糖,てんぷん,小麦粉,油	干し椎茸,にんじん,玉葱,こまつな,長ねぎ	833	36.6	
11(木)	牛乳	こまつナトースト	★チースサラダ ★パンパキンポタージュ	牛乳,ツナオイル漬け,調理用牛乳,サラダチーズ,白いんげんビュール,調理製豆腐,生クリーム	牛乳,ツナオイル漬け,調理用牛乳,サラダチーズ,白いんげんビュール,調理製豆腐,生クリーム	食パン,エッグケアマヨネーズ,油,砂糖,じゃがいも	食パン,エッグケアマヨネーズ,油,砂糖,じゃがいも	玉葱,こまつな,にんじん,キャベツ,はくさい,きゅうり,かぼちゃ	696	28.4	
12(金)	牛乳	♪春分の日♪ 春風ごはん	菜の花と蓮根のたまご和え 桜ケーキ(たまご)	牛乳,サーモン,たまご,調理用牛乳	牛乳,サーモン,たまご,調理用牛乳	米,砂糖,油,小麦粉,無塩バター,甘納豆(あずき),粉糖	米,砂糖,油,小麦粉,無塩バター,甘納豆(あずき),粉糖	こまつな,ただのこ(水煮),にんじん,れんこん,洋種なばな,もやし,いちご(乾)	714	25.8	
13(土)	牛乳	♪花保カレーの日♪ ★ポークカレー	★りっちゃんサラダ ★つばつばみかんゼリー	牛乳,豚肉,魚肉ソーセージ,塩昆布,糸けずり節,粉寒天	牛乳,豚肉,魚肉ソーセージ,塩昆布,糸けずり節,粉寒天	米,米糎麦,じゃがいも,油,砂糖,小麦粉,バター	米,米糎麦,じゃがいも,油,砂糖,小麦粉,バター	玉葱,にんじん,しょうが,にんにく(くりん),キャベツ,はくさい,きゅうり,トマト,冷凍ホールｺｰﾝ,みかんｼﾞｬｰ(濃縮還元),みかん缶	845	25.6	
16(月)	牛乳	黒砂糖パン	チキンのオレンジ焼き ★バリバリポテトサラダ ★ABCスープ	牛乳,鶏若鶏肉もも(皮付き),豚小間チーズ,白みそ,鶏若鶏肉	牛乳,鶏若鶏肉もも(皮付き),豚小間チーズ,白みそ,鶏若鶏肉	黒砂糖ﾊﾟﾝ,じゃがいも,揚げ油,油,砂糖,マカロニ(副食用)	黒砂糖ﾊﾟﾝ,じゃがいも,揚げ油,油,砂糖,マカロニ(副食用)	マーマレード(低糖度),にんにく,キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,玉葱,ぶなしめじ,こまつな	716	32.4	
17(水)	牛乳	★ジャージャー麺	チゲスープ ★サターアングァー(たまご)	牛乳,豚ひき肉,豚レバー,大豆,赤みそ,豚肉,木綿豆腐,たまご	牛乳,豚ひき肉,豚レバー,大豆,赤みそ,豚肉,木綿豆腐,たまご	蒸し中華めん(油つき),油,砂糖,てんぷん,ごま油,小麦粉,黒砂糖	蒸し中華めん(油つき),油,砂糖,てんぷん,ごま油,小麦粉,黒砂糖	玉葱,にんじん,長ねぎ,ただのこ(水煮),干し椎茸,しょうが,にんにく,はくさい,キムチ,もやし,はくさい,にら	871	39.1	
18(木)	牛乳	♪卒業お祝い♪ 赤飯	鶏のから揚げ ★えのき入りお浸し 若竹汁	牛乳,あずき(乾),鶏若鶏肉,油揚げ,糸けずり節,カットわかめ	牛乳,あずき(乾),鶏若鶏肉,油揚げ,糸けずり節,カットわかめ	米,もち米,黒いりごま,米粉,小麦粉,油,砂糖,生油	米,もち米,黒いりごま,米粉,小麦粉,油,砂糖,生油	こまつな,もやし,えのきだけ,ただのこ(水煮),長ねぎ	701	32.3	
<b>19日(木) 卒業式</b>											
<b>20日(金) 春分の日</b>											
23(月)	牛乳	ちくわパン(マヨ)	みそドレッシングサラダ かぶのポトフ	牛乳,ツナオイル漬け,焼き竹輪,ピザチーズ,白みそ,鶏若鶏肉	牛乳,ツナオイル漬け,焼き竹輪,ピザチーズ,白みそ,鶏若鶏肉	コッペパン,マヨネーズ,砂糖,油,白すりごま,じゃがいも	コッペパン,マヨネーズ,砂糖,油,白すりごま,じゃがいも	玉葱,冷凍ホールｺｰﾝ,キャベツ,もやし,こまつな,はくさい,かぶ,にんじん	699	30.8	
24(水)	牛乳	和風カレー丼	小松菜のごま和え わらび餅	牛乳,豚肉,生揚げ,厚揚げ,焼き竹輪,きな粉	牛乳,豚肉,生揚げ,厚揚げ,焼き竹輪,きな粉	米,砂糖,てんぷん,白すりごま,黒いりごま	米,砂糖,てんぷん,白すりごま,黒いりごま	しょうが,玉葱,にんじん,えのきだけ,長ねぎ,こまつな,キャベツ	782	28.1	
<b>★ ☆ ★ ☆ 25日(水) 修了式 ☆ ★ ☆ ☆ ☆</b>											
<b>☆ ☆ ☆ ☆ 春 休 み ☆ ☆ ☆ ☆ ☆</b>											

※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

♪3日(火) 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』、桃色をイメージしゼリーの上には、桜ホップで飾った『イチゴオレゼリー』をつくります☆

♪9日(月)

**3年生 卒業リクエストメニュー**

今回1位は、★味噌ラーメン・揚げ餃子・サイダーボンチ★でした。

アンケート結果は、どのクラスもほぼ同じ結果に驚きました。3年生は、残り11回の給食を楽しんで1つでもこころに残る給食にしましょう☆

- ★主食リクエスト ...1位 みそラーメン 2位 ジャージャー麺 3位 きなこ揚げパン
- ★副菜リクエスト ...1位 バリバリポテトサラダ 2位 チースサラダ 3位 春雨サラダ
- ★デザートリクエスト ...1位 サイダーボンチ 2位 フルーツヨーグルト 3位 サターアングァー

★その他 : ちocoケーキ/ゼリー/シチュー/ヤンニョムフィッシュ/みそ汁/すまし汁 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！



♪12日(木)

**春分の日メニュー**

20日(金)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。  
今年は、3年生にも春を届けたく少し早い「春の日メニュー」にしました。  
★春風ご飯 : 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飯。  
★菜の花と蓮根のたまご和え : 菜の花と蓮根とたまごを和えて、黄色の菜の花をイメージした和え物。  
★桜ケーキ : 桜の塩漬けを使用して作ったケーキ。

♪13日(金)

**花保カレーの日**

毎月さまざまなカレーメニューが登場してきました。  
「ポークカレー」です。3年生最後のカレーと思い、シンプルなカレーにしました。  
まだまだ寒い日もあるののでしっかり食べて体の中から温めましょう。

♪18日(水)

**卒業お祝いメニュー**

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、日本の伝統である『赤飯』でお祝いしたいと思います。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嬉しいです♪