

3月の予定献立表



令和4年度 墨田区立墨田中学校

献立ピックアップ

●●行事●●

3日(金) ひな祭り寿司

ひな祭り寿司は、見た目が華やかで、縁起の良い意味の食材を多く使っているので、ひな祭りに食べるようになりました。

ひな祭り寿司の具には、えび…長生き・生命
れんこん…見通しがきく
豆…健康でまめに働ける
という意味があります。



また、ひな祭り寿司には、たくさんの具を使うので、一生食べ物に困らないように、という願いも込められています。

★世界の料理★

6日(月) ~トルコ~ パスタ入りピラウ・トルコスープ

トルコ料理は、中国料理・フランス料理と並び世界三大料理といわれています。トルコ料理の特徴は、穀類の小麦・米を両方使うところで、今回の給食にも、米の他に米状パスタ「リゾーニ」が入っています。「ピラウ」というのは「ピラフ」の別名で、献立名はあえて「パスタ入りピラウ」としています。香辛料や豆、トマトを使った料理も多く、「トルコスープ」はクミンやコリアンダーなどの香辛料を使ったトマト味のスープです。

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、楽しくおいしく食べられたでしょうか？

中学校を卒業すると、給食を食べることもほとんどなくなります。最後の給食は、残さずに味わって食べましょう。3年生には、卒業お祝い給食を予定しています。楽しみにしてください。



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)	卵白質 脂質 (g)	
1	水	ガーリックトースト	ポークビーンズ・糸寒天サラダ		牛乳・豚肉・大豆・糸寒天	にんにく・パセリ・セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・もやし・きゅうり・だいこん	ソフトフランスパン・バター・じゃがいも・小麦粉・砂糖・ねりごま・ごま油	763	31.1 32.8	
2	木	★みそラーメン	フライドポテト・きゅうりのキムチ		牛乳・豚肉・みそ	しょうが・にんにく・にんじん・ねぎ・はくさい・もやし・にら・きゅうり	冷凍ラーメン・油・ごま油・じゃがいも	728	30.2 24.7	
3	金	☆ひなまつり☆ ひな祭り寿司	かぶの三色和え・すまし汁・ひなだんゼリー		牛乳・鶏肉・かまぼこ・鶏卵・糸削り・豆腐・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・さやいんげん・きゅうり・かぶ・しょうが・レモン・えのきたけ・ねぎ・いちご	米・砂糖・油・ごま・手まり麩	767	26.9 20.1	
6	月	 パスタ入りピラウ	トルコスープ・★フルーツポンチ		牛乳・鶏肉・ハム・レンズ豆・乳酸菌飲料	たまねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく・セロリ・トマト・こまつな・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・りんご缶	米・バター・油・米状パスタ・じゃがいも・砂糖	771	24.4 16.7	
7	火	ごまごはん	卵の花卵焼き・白滝の有馬煮・けんちん汁		牛乳・鶏肉・おから・鶏卵・豚肉・焼きちくわ・豆腐	しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ごぼう・こまつな・だいこん・干しいたけ・ねぎ	米・米粒麦・ごま・油・砂糖・白滝・ごま油・里芋	826	33.5 26.2	
8	水	ミルクパン	魚のオニオンソースがけ・リヨネーズポテト・イタリアンスープ		牛乳・鮭・ベーコン・鶏肉・鶏卵・粉チーズ	たまねぎ・パセリ・にんじん・ホールコーン・こまつな	ミルクパン・砂糖・油・バター・じゃがいも・生パン粉	762	38.3 32.2	
9	木	ペスカトーレ	ビーンズサラダ・いちご		牛乳・ベーコン・あさり・いか・えび・大豆・ひよこ豆	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・トマト・エリンギ・ピーマン・パセリ・きゅうり・ホールコーン・いちご	スパゲティ・油・砂糖・でんぷん	824	36.5 21.1	
10	金	かてめし	ししゃもの磯辺揚げ・ひつつみ汁		牛乳・昆布・油揚げ・高野豆腐・ししゃも・鶏卵・青のり・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・だいこん・干しいたけ・こまつな	米・もち米・砂糖・こんにゃく・油・小麦粉・白玉粉	883	32.9 26.0	
13	月	★あんかけ焼きそば	大根サラダ・フルーツヨーグルトがけ		牛乳・豚肉・わかめ・ヨーグルト	しょうが・たまねぎ・にんじん・もやし・こまつな・だいこん・きゅうり・みかん缶・黄桃缶・パイン缶・りんご缶	蒸し中華麺・油・砂糖・でんぷん・ごま・ごま油	852	30.2 25.1	
14	火	チキンライス	★じゃがいものハニーサラダ・オレンジ		牛乳・鶏肉	にんにく・たまねぎ・エリンギ・にんじん・ピーマン・きゅうり・キャベツ・オレンジ	米・バター・油・じゃがいも・はちみつ	784	20.3 22.4	
15	水	セサミトースト	クラムチャウダー・キャベツのサラダ・★冷凍りんご		牛乳・ベーコン・脱脂粉乳・ホタテ・あさり・生クリーム	たまねぎ・にんじん・パセリ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・冷凍りんご	食パン・バター・ねりごま・はちみつ・ごま・油・じゃがいも・小麦粉・砂糖	802	31.2 31.2	
16	木	★カレーライス	ガーリックドレッシングサラダ・いちご		牛乳・豚肉・粉チーズ・糸寒天	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・いちご	米・米粒麦・油・じゃがいも・マンゴーチャツネ・バター・小麦粉・ごま・砂糖	851	25.1 24.8	
17	金	赤飯	魚の照り焼き・いりどり・むらくも汁		牛乳・ささげ・めかじき・鶏肉・豆腐・鶏卵	しょうが・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・砂糖・でんぷん・油・こんにゃく・じゃがいも	862	39.6 23.4	
20	月	☆☆☆☆ 卒業式 ☆☆☆☆								
22	水	韓国風もやしごはん	豆腐入り春雨スープ・オレンジ		牛乳・鶏卵・鶏肉・みそ・豚肉・豆腐	大豆もやし・もやし・にんじん・こまつな・にんにく・しょうが・たまねぎ・だいこん・干しいたけ・ほうれんそう・オレンジ	米・米粒麦・油・ごま油・砂糖・ごま・でんぷん・春雨	807	30.9 24.6	
23	木	ふりかけごはん(ひじき)	魚のレモン風味揚げ・干草和え・みそ汁		牛乳・ひじき・糸削り・めかじき・鶏卵・豆腐・わかめ・みそ	レモン・キャベツ・こまつな・にんじん・もやし・だいこん・ねぎ	米・油・砂糖・ごま・でんぷん	843	34.3 24.9	
24	金	☆☆☆☆ 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。

