

3月給食予定献立表

令和5年度

墨田区立本所中学校

日	曜日	献立名		1群・2群	5群・6群	3群・4群	栄養価			
		牛乳	主食	副食	たんぱく質・無機質 主に体の細胞を作る	炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	金	○	季節【明後日はひなまつり】・郷土【福島県】 ちらし寿司 (手巻きのみ)	こづゆ きなこ豆	★牛乳 のり 鶏肉 油揚げ ★かまぼこ ★たまご ★ホタテ貝柱 豆腐 煎り大豆 きな粉	米 砂糖 油 ★白ごま 里芋 玉麩 (こんにやく)	人参 干しいたけ れんこん かんぴょう さやいんげん ごぼう 大根 きくらげ 小松菜 生姜	806	35.1	
4	月	○	3年生リクエスト【ハニーサラダ】 ピザトースト	ピーンズチャウダー ◎じゃがいものハニーサラダ オレンジ	★牛乳 ベーコン 豚肉 ★ピザチーズ あさり水煮 レンズ豆 ★脱脂粉乳 ★生クリーム	★無塩食パン 油 じゃがいも 米粉 はちみつ	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 にんにく 小松菜 きゅうり キャベツ オレンジ	854	36.5	
5	火	○	3年生リクエスト【マーボー】【フルーツポンチ】 ◎マーボーライス	海藻サラダ ◎白玉入りサイダーフルーツポンチ	★牛乳 豚肉 豚レバーチップ 豆腐 海藻ミックス	米 米粒麦 油 砂糖 くず粉 ★ごま油 冷凍白玉	生姜 にんにく たけのこ缶 人参 干しいたけ 葱 にら 小松菜 キャベツ ★コーン缶 ★パイン缶 ★黄桃缶	920	35.1	
6	水	○	あんかけ焼きそば	のりチョレギサラダ みそポテト	★牛乳 豚肉 糸寒天 もみのり みそ	蒸し中華麺 砂糖 くず粉 ★白ごま ★ごま油 小麦粉 じゃがいも でんぷん	生姜 玉葱 人参 もやし たけのこ缶 干しいたけ キャベツ にら きゅうり 小松菜 にんにく	771	29.8	
7	木	○	ごはん	いかのチリソース 菜の花入り野菜のごましょうゆ みそ汁	★牛乳 ★いか 生わかめ みそ	米 米粒麦 油 でんぷん 米粉 ★ごま油 砂糖 ★白ごま じゃがいも	生姜 にんにく 菜ばな キャベツ 小松菜 玉葱 えのきだけ	745	31.3	
8	金	○	郷土料理【岩手県】 かてめし	ひつつみ汁 ちかの甘露煮 せとか	★牛乳 炊き込み昆布 芽ひじき 油揚げ 高野豆腐 鶏肉 みそ ★さつま揚げ ★ちか	米 米粒麦 砂糖 油 白玉粉 米粉 小麦粉 でんぷん (こんにやく)	切干大根 人参 さやいんげん 生姜 大根 干しいたけ 葱 小松菜 オレンジ	794	31.1	
11	月	○	3年生リクエスト【カレーライス】 ◎カレーライス	きのこソテーサラダ いちご	★牛乳 豚肉	米 米粒麦 油 じゃがいも チャツネ ★バター 小麦粉 オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 さやいんげん エリンギ しめじ まいたけ キャベツ いちご	811	24.6	
12	火	○	ゼノワーストースト	鮭のクリームシチュー ラム酒入りサラダ 天草オレンジ	★牛乳 ★たまご ベーコン 鶏肉 ★脱脂粉乳 ★鮭 ★生クリーム あさり水煮	★無塩食パン ★バター 三温糖 アーモンド粉 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	レモン汁 玉葱 セロリ 人参 エリンギ 小松菜 キャベツ きゅうり ★パイン缶 オレンジ	858	35.0	
13	水	○	ごはん	切り干し大根の厚焼き玉子 磯香和え 田舎汁	★牛乳 豚肉 ★たまご もみのり 豆腐 みそ	米 米粒麦 油 砂糖 じゃがいも	生姜 玉葱 人参 干しいたけ 切干大根 小松菜 キャベツ もやし ほうれん草 大根 葱	714	29.2	
14	木	○	3年生リクエスト【ラーメン】【ケーキ】 練りごま豆乳担々麺	野菜の甘酢がけ ◎チーズケーキ	★牛乳 豆乳 みそ 豚肉 大豆 ★チーズ ★無糖練乳 ★生クリーム ★たまご	冷凍ラーメン 油 ★練りごま ★ごま油 ★白ごま 砂糖 小麦粉	生姜 チンゲン菜 にんにく 玉葱 たけのこ缶 もやし 人参 キャベツ 小松菜 レモン汁	875	35.2	
15	金	○	3年生リクエスト【ハヤシライス】 ◎ハヤシライス	ひよこ豆のサラダ チョコレートゼリー	★牛乳 豚肉 ひよこ豆 粉寒天 ★生クリーム ゼラチン	米 米粒麦 油 ★バター 小麦粉 砂糖 はちみつ オリーブ油 ★チョコ	にんにく セロリ 玉葱 ホールトマト 人参 マッシュルーム缶 パセリ キャベツ きゅうり	921	34.0	
18	月	○	【卒業祝いメニュー】 赤飯	鶏肉のバーベキューソース 白菜のさっぱり漬け ◎かきたま汁 デコポン	★牛乳 ささげ 鶏肉 糸寒天 ★たまご	米 もち米 ★黒ごま 油 砂糖 ★ごま油 三温糖 でんぷん	生姜 にんにく 玉葱 レモン汁 白菜 小松菜 人参 えのきだけ 葱 オレンジ	788	35.0	
19	火	卒業おめでとう 祝 卒業式 祝								
20	水	春分の日								
21	木	○	和の食材【まごわやさしい】 ごはん 海苔ひじき	魚のピリ辛焼き ごま和え 豆腐のスープ	★牛乳 もみのり 芽ひじき ★さば 鶏肉 豆腐	米 米粒麦 砂糖 三温糖 ★白ごま ★練りごま (こんにやく)	生姜 キャベツ 小松菜 人参 生しいたけ えのきだけ たけのこ缶 葱	800	36.6	
22	金	○	世界【ベトナム】 コムチェン	ツナ入りサラダ きびなごのから揚げ いちご	★牛乳 豚肉 ★むきえび ★たまご ★ツナ缶 ★きびなご	米 米粒麦 油 はちみつ でんぷん 米粉	にんにく 生姜 葱 たけのこ缶 チンゲン菜 キャベツ 人参 きゅうり いちご	756	33.9	

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください



3年生を対象にした「給食リクエスト」の結果について

毎年、給食室では3年生向けに「卒業前に食べたいメニュー」についてリクエストを実施していますが、今年度は、3年生の給食委員がリクエストを取りました。その結果を受けて、まず「揚げパン」が2月のセレクト給食で登場し、3月もリクエストに上がってきた料理が多く登場します。3年生にとっては残り少ない給食ですが、好きな料理が多く並んでいると思います。楽しみにしてください。

中学校を卒業すると、多くの人は学校給食が終わりになります。中学校での思い出のひとつとして給食が心に残ってもらえるとうれしいです。

3年生給食リクエスト結果

主食系	揚げパン ラーメン カレーライス ハヤシライス マーボー麺	3クラス 2クラス 1クラス 1クラス 1クラス
主菜・副菜系	ハニーサラダ 鶏のから揚げ たまごスープ わかめスープ	全クラス 2クラス 1クラス 1クラス
デザート系	フルーツポンチ ケーキ フリン アイス	3クラス 2クラス 2クラス 1クラス
その他	ミルメーク	全クラス