



2024年 3月 給食カレンダー(14回)

江戸川区立篠崎中学校
校長 紅林 兼一
栄養士 井上 陽子

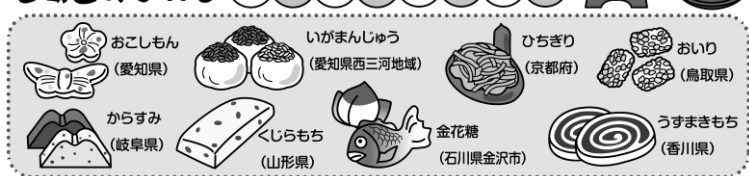


日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 金	五目寿司 行事食 ひな祭り	○	鰯のごまだれ焼き かまぼこのすまし汁 アセロラと桃の二色寒天	飲用牛乳、たまご、油揚げ、 むきエビ、きざみのり、さわか、 鶏こま、蒸しかまぼこ、 わかめ、粉寒天	精白米、三温糖、油、さとう、 白ごま、ごま油	にんじん、干し椎茸、だけのこ、 れんこん、しょうが、ねぎ、 玉葱、もやし、こまつな、 アセロラジュース、桃ジュース	737 kcal 34.6 g
4 月	きびご飯 旬の食材 ブロッコリー	○	レバーと野菜の和風だれ和え 切り干し大根のはりはり漬け 高野豆腐と豚肉の和風汁	飲用牛乳、豚レバー、赤みそ、 刻み昆布、豚こま、凍り豆腐、 あさり	精白米、きび、でん粉、油、 じゃがいも、白ごま、さとう、 ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、 ブロッコリー、切干しだいこん、 干し椎茸、玉葱、キャベツ、 もやし、しょうが	739 kcal 32.3 g
5 火	アップルシナモントースト 3年生リクエスト給食 アップルシナモントースト6組 クラッシュフルーツ寒天3組	○	ゴロゴロ野菜サラダ イタリアンスープ クラッシュフルーツ寒天	飲用牛乳、ベーコン、鶏こま、 粉チーズ、たまご、粉寒天	食パン、バター、グラニュー糖、 さとう、コンスターチ、 じゃがいも、オリーブ油、 三温糖、油、乾パン粉	りんご、りんごジャム、セロリー、 にんじん、きゅうり、レモン果汁、 ブロッコリー、ホールコーン、 玉葱、こまつな、みかん缶、 パイナップル、黄桃缶	700 kcal 23.8 g
6 水	ツナの炊き込みご飯	○	いかのカレー焼き 野菜のごまあえ あおさと豆腐味噌汁 果物(清見オレンジ)	飲用牛乳、まぐろ缶詰、イカ、 あおさ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、油、白ごま、三温糖、 白練りごま、ごま油	にんじん、玉葱、ホールコーン、 しそ葉、しょうが、キャベツ、 こまつな、もやし、 えのきたけ、清見オレンジ	719 kcal 37.1 g
7 木	キムチチャーハン 3年生リクエスト給食 キムチチャーハン5組、6組、 8組 揚げ餃子全クラス	○	揚げぎょうざ 茎わかめのナムル 青梗菜と豆腐の卵スープ	飲用牛乳、豚こま、豚ひき肉、 茎わかめ、鶏こま、木綿豆腐、 油揚げ、たまご	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、 ねぎ、ジャンボ餃子の皮、小麦粉、 三温糖、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、 ねぎ、キムチ、キャベツ、にら、 もやし、こまつな、えのきたけ、 チンゲンツァイ、ぶなしめじ、 セロリー	822 kcal 33.3 g
8 金	麦入りご飯 2-1 考案献立	○	和風おろしハンバーグ 切干大根とひじきの和え物 オニオンスープ 黒砂糖もち	飲用牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、 大豆、調理用牛乳、たまご、 干しひじき、鶏こま、きな粉	精白米、粒麦、油、生パン粉、 バター、三温糖、さとう、 ごま油、黒砂糖、くずでん粉	しょうが、玉葱、だいこん、 切干だいこん、にんじん、 ホールコーン、こまつな、 もやし、パセリ	836 kcal 34.3 g
11 月	セルフゆかりご飯おにぎり 2-5 考案献立	○	肉じゃが もやしとわかめの甘酢和え 大根とねぎの味噌汁 果物(バナナ)	飲用牛乳、焼きのり、豚こま、 わかめ、油揚げ、減塩みそ、 粉かつお	精白米、粒麦、油、三温糖、 つきこんにゃく、じゃがいも	ゆかり、しょうが、にんじん、 玉葱、さやいんげん、もやし、 きゅうり、だいこん、ねぎ、 えのきたけ、こまつな、バナナ	735 kcal 25.0 g
12 火	胚芽パン 3年生リクエスト給食 ラザニア3組 ABCスープ3組、6組	○	ラザニア 小松菜大根サラダ ABCスープ	飲用牛乳、豚ひき肉、鶏こま、 生クリーム、ピザチーズ、 ちりめんじゃこ、かつお節、 茎わかめ	胚芽パン、油、さとう、バター、 小麦粉、リボンパスタ、ごま油、 白ごま、三温糖、 アルファベットマカロニ	にんにく、玉葱、にんじん、 マッシュルーム、だいこん、 トマトジュース、こまつな、 ホールコーン、キャベツ、パセリ	655 kcal 30.6 g
13 水	けんさ焼き 郷土料理 新潟	○	わかさぎの変わり揚げ 野菜の味噌だれ和え けんちゃん汁	飲用牛乳、白みそ、わかさぎ、 たまご、うすら卵(水煮)、 白みそ、鶏こま、さつま揚げ、 木綿豆腐	精白米、三温糖、油、米粉、 白すりごま、さといも、 板こんにゃく、車麩	しょうが、にんじん、きゅうり、 れんこん、キャベツ、ねぎ、 ホールコーン、だいこん、 まいだけ	725 kcal 29.8 g
14 木	坦々麺 3年生リクエスト給食 吉に豆腐6組	○	こんにゃくとうすら卵の中華炒め フルーツ杏仁豆腐	飲用牛乳、豚ひき肉、減塩みそ、 鶏こま、あおのり、焼き竹輪、 粉寒天、調理用牛乳、生クリーム	蒸し中華めん、ごま油、油、 三温糖、白練りごま、白ごま、 板こんにゃく、でん粉、さとう	にんにく、しょうが、ねぎ、 にんじん、もやし、にら、 チンゲンツァイ、だけのこ、 みかん缶、パイナップル、黄桃缶	695 kcal 30.2 g
15 金	チリビーンズライス 3年生リクエスト給食 チョコチップ入りチーズケーキ 2組、4組	○	メキシコ野菜サラダ チョコチップ入りチーズケーキ 世界の料理 メキシコ	飲用牛乳、ベーコン、豚ひき肉、 大豆、粉チーズ、金時豆、 クリームチーズ、たまご、 生クリーム、ヨーグルト	精白米、粒麦、バター、油、 じゃがいも、三温糖、小麦粉、 さとう、チョコチップ、 ソーダクラッカー	にんにく、玉葱、にんじん、 トマトジュース、キャベツ、 きゅうり、かぼちゃ、 ホールコーン、レモン果汁	875 kcal 29.0 g
18 月	赤飯 旬の食材 菜の花	○	ぶりの照り焼き 菜の花のごま酢和え 茶碗蒸し 果物(いちご)	飲用牛乳、大納言あずき、 ぶり、たまご、鶏こま、 むきエビ、蒸しかまぼこ、 なると	精白米、もち米、黒ごま、 三温糖、でん粉	しょうが、菜ばな、こまつな、 キャベツ、にんじん、 ホールコーン、しいたけ、 切りみつば、ゆず、いちご	766 kcal 40.8 g
19 火	卒業式						
20 水	春分の日						
21 木	雑穀ご飯	○	じゃがいものひり辛炒め 磯あえ 凍り豆腐と野菜の揚げ煮	飲用牛乳、ベーコン、 きざみのり、豚こま、凍り豆腐	精白米、アマランサス、油、 ごま油、じゃがいも、白ごま、 つきこんにゃく、三温糖、 でん粉	にんにく、にんじん、だけのこ、 こまつな、もやし、干し椎茸、 ごぼう、玉葱、さやいんげん	744 kcal 26.5 g
22 金	肉うどん 2-2 考案献立	○	鶏天 大豆とささみのサラダ	飲用牛乳、豚こま、油揚げ、 なると、鶏もも、たまご、 青大豆、ささ身	冷凍うどん、三温糖、小麦粉、 油、ごま油	にんじん、玉葱、ねぎ、 干し椎茸、こまつな、しょうが、 もやし	726 kcal 38.6 g

※食材の納入状況により、献立を急遽変更する場合があります。ご了承下さい。
※小松菜はすべて江戸川区産のものを使用しています。

平均エネルギー
たんぱく質 748kcal
31.9 g

地域色あふれる ひな祭りのお菓子



3年生の皆さん！ 卒業おめでとうございます。

小学校、中学校と食べた給食も3月で最後です。
これからは、自分で食べる物を選択していく機会も今まで以上に増えていきます。自分の将来を意識しながら食べる物を選択するようにしましょう！

★食べるということ★

私たちの人間にとって、生きていくために欠かせない必要なのが「食べる」ことです。食べることは、健康を維持するほかに心を豊かにするために大切な役割をします。

★からだにいい食べ物を選ぼう★

私たちのまわりにはいろいろな食べ物があふれています。しかしたくさん食べる食べ物の中で、からだにいい食べ物を選ぶことができれば、自分の健康は自分で守ることを目標に、よい食べ物を選ぶことができるようになります。

★頭で食べるということ★

高血圧、糖尿病、がんなど日々の生活習慣が大きく影響するといわれる「生活習慣病」にならないように、自分の健康にとって何が大切かを考えながら、バランスよく食べることを心がけましょう。