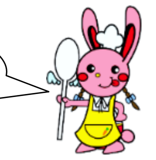
令和6年　3月予定献立表

江戸川区立鹿骨中学校
校長　大谷 雅也
栄養士　井上 めぐみ

日	曜	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力の素になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	ひとロメモ
1	金	手作り明日葉ナン キーマカレー コールスロー	牛乳　チーズ　豚肉 レバー　大豆　ツナ レンズ豆	強力粉　砂糖　油 小麦粉	明日葉　にんにく　ピーマン 生姜　玉葱　人参　セロリ パセリ　キャベツ　小松菜 大根　コーン　レモン	エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 36.8 脂質(g) 32.0 食塩相当量(g) 2.5	４日はひな祭り献立です。ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする行事です。給食では、牛乳寒天の白と抹茶寒天の緑、そしていちごの赤を合わせて「ひし餅」をイメージした「ひな祭りポンチ」を提供します。
4	月	【ひな祭り献立】 刻みあなごのちらし寿司 小松菜のおかか和え 手まり麩のすまし汁 ひな祭りポンチ 	油揚げ　あなご　のり たまご　牛乳　おかか 豆腐　寒天	米　麦　砂糖　ごま 油　てまり麩	椎茸　人参　さやいんげん 小松菜　キャベツ　もやし コーン　玉葱　白菜　えのき 長葱　水菜　いちご　みかん	エネルギー(kcal) 725 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 24.1 食塩相当量(g) 2.2	
5	火	ごはん　　ごまじゃこ小松菜ふりかけ 鶏肉と豆腐のつくね揚げ 茎わかめと切干しのしゃきしゃき和え 根菜のみそ汁	ちりめんじゃこ　牛乳 おかか　鶏肉　大豆 豆腐　ハム　油揚げ 茎わかめ　みそ	米　麦　ごま油　砂糖 ごま　パン粉　でん粉 こんにゃく　さつま芋	小松菜　生姜　玉葱　にら 人参　切干し大根　きゅうり キャベツ　もやし　椎茸　大根 ごぼう　白菜　長葱	エネルギー(kcal) 801 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 29.3 食塩相当量(g) 2.9	
6	水	ガーリックライス チーズ入りオムレツ ひよこ豆のサラダ マカロニ入りクリームスープ　　バナナ	牛乳　ベーコン　ハム たまご　チーズ　大豆 ひよこ豆　鶏肉　豆乳 生クリーム	米　麦　オリーブ油 油　じゃが芋　砂糖 マカロニ　小麦粉	にんにく　パセリ　玉葱　大根 赤パプリカ　ピーマン　小松菜 キャベツ　レモン　人参　バナナ	エネルギー(kcal) 809 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 30.1 食塩相当量(g) 2.9	
7	木	ごはん 鮭のアーモンドフライ 春キャベツと小松菜の甘酢和え じゃが芋のみそ汁　　デコポン 	牛乳　鮭　ツナ　みそ 油揚げ　わかめ	米　麦　小麦粉　油 アーモンド　パン粉 砂糖　じゃが芋	キャベツ　小松菜　もやし 人参　玉葱　大根　えのき デコポン	エネルギー(kcal) 800 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 30.8 食塩相当量(g) 2.3	８日はベトナムの料理です。ベトナム料理といえば、生春巻きが有名ですが、「チャーゾー」と呼ばれる揚げ春巻きも有名です。
8	金	【世界の料理：ベトナム】 コムチェン（ベトナムのチャーハン） チャーゾー（ベトナムの春巻き） いかのエスニックサラダ ミエンガー（ベトナムの春雨スープ）	豚肉　たまご　牛乳 いか　鶏肉	米　麦　ごま油　油 砂糖　春巻きの皮 春雨　でん粉　ごま じゃが芋	生姜　長葱　にら　キャベツ 人参　椎茸　もやし　きゅうり 赤パプリカ　黄パプリカ　玉葱 白菜　小松菜	エネルギー(kcal) 716 たんぱく質(g) 28.6 脂質(g) 23.5 食塩相当量(g) 2.5	
11	月	五穀ごはん 厚揚げのみそそぼろがけ じゃが芋の変わりきんぴら 千切り野菜のすまし汁	牛乳　生揚げ　豚肉 みそ	米　雑穀　油　砂糖 でん粉　ごま油　ごま じゃが芋	生姜　玉葱　たけのこ　にら 人参　れんこん　ごぼう　大根 白菜　えのき　長葱　水菜	エネルギー(kcal) 706 たんぱく質(g) 28.3 脂質(g) 24.1 食塩相当量(g) 1.9	13日は3年生のリクエスト献立として「きな粉揚げパン」を提供します。揚げパンは中国発祥のパンです。中国では「油条」と呼ばれており、朝食によく食べられています。粥や豆乳と一緒に食べることが多いそうです。
12	火	ひじきごはん ししゃものカレー揚げ 竹輪入り磯和え 豆乳入りみそ汁　　清見オレンジ	油揚げ　ひじき　牛乳 ししゃも　竹輪　のり 豆乳　みそ	米　麦　油　こんにゃく 砂糖　小麦粉　でん粉 さつま芋	人参　小松菜　キャベツ　もやし 玉葱　大根　白菜　えのき 水菜　清見オレンジ	エネルギー(kcal) 735 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 25.1 食塩相当量(g) 3.0	
13	水	【3年生リクエスト献立】 きな粉揚げパン 豚肉の辛みそパン ワンタン入り中華スープ 海藻の中華サラダ 	きな粉　豚肉　牛乳 鶏肉　茎わかめ わかめ	ショートニングパン 胚芽パン　砂糖　油 じゃが芋　ごま油 ワンタンの皮	にんにく　生姜　玉葱　椎茸 人参　小松菜　大根　コーン キャベツ	エネルギー(kcal) 718 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 28.7 食塩相当量(g) 3.2	
14	木	ごはん 鯖のごまだれ焼き 菜の花の和え物 のっぺい汁 せとか 	牛乳　鯖　おかか 豚肉　生揚げ	米　麦　砂糖　でん粉 ごま　油　こんにゃく 里芋	生姜　菜の花　人参　かぶ キャベツ　ごぼう　大根　白菜 えのき　長葱　小松菜　せとか	エネルギー(kcal) 718 たんぱく質(g) 33.2 脂質(g) 25.6 食塩相当量(g) 2.1	１５日は３年生の卒業お祝い献立です。赤飯は昔からお祝いの際に食べられてきました。今回は3年生のリクエスト献立の「鶏肉のレモン醤油かけ」と一緒に提供します。
15	金	【3年生リクエスト献立・卒業お祝い献立】 赤飯 鶏肉のレモン醤油がけ こまツナのからし和え 沢煮椀 いちご 	小豆　牛乳　鶏肉 ツナ　豚肉　油揚げ	もち米　米　でん粉 ごま　小麦粉　油 砂糖　こんにゃく	生姜　レモン　小松菜　もやし キャベツ　きゅうり　人参 玉葱　大根　えのき　水菜 いちご	エネルギー(kcal) 739 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 25.0 食塩相当量(g) 2.8	
18	月	海鮮五目あんかけ焼きそば チンゲン菜の中華スープ 開口笑 	豚肉　いか　えび あさり　牛乳　鶏肉 たまご	中華麺　ごま油　春雨 油　じゃが芋　小麦粉 砂糖　ごま	にんにく　生姜　人参　玉葱 きくらげ　たけのこ　白菜　にら もやし　えのき　チンゲン菜	エネルギー(kcal) 756 たんぱく質(g) 33.0 脂質(g) 27.7 食塩相当量(g) 3.1	今年度の給食最終日は22日です。この１年間、好きな献立以外に苦手な献立もあったと思います。ですが、食べることは「命」をいただくことです。ぜひ苦手でも、感謝の気持ちをもって一口食べることを頑張り続けてほしいと思っています。
21	木	豆腐と車麩のうま煮丼 昆布と大根のみそ汁 フルーツ白玉	豚肉　豆腐　牛乳 昆布　油揚げ　みそ	米　麦　油　こんにゃく 車麩　砂糖　さつま芋 白玉粉	玉葱　人参　えのき　長葱 小松菜　ごぼう　大根　パイン みかん　黄桃	エネルギー(kcal) 795 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 20.3 食塩相当量(g) 2.6	
22	金	シーフードピラフ レバーと大豆のマリアナソース ポテトとブロッコリーのセサミサラダ かぶのスープ デコポン 	鶏肉　えび　いか ツナ　牛乳　レバー 大豆　ベーコン	米　麦　油　でん粉 砂糖　じゃが芋　ごま オリーブ油	玉葱　パセリ　生姜　人参 ブロッコリー　コーン　小松菜 キャベツ　かぶ　デコポン	エネルギー(kcal) 806 たんぱく質(g) 37.7 脂質(g) 28.4 食塩相当量(g) 2.9	

３月の給食回数は１４回です。飲用牛乳は必ず毎日提供します。
※納品などの都合により使用食材・献立を変更する場合がございます。予めご了承ください。

３月の栄養目標
１年間を振り返りましょう