

# 3月分予定献立表

令和3年度

中野区立中野東中学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1火	・ターメリックライス ・ドライカレー ・ピクルス ・野菜スープ ・フルーツ白玉	○	豚肉、ベーコン	牛乳	ピーマン、トマト、にんじん、ブロッコリー	にんにく、しょうが、玉葱、りんご、桃缶、キャベツ、きゅうり、カリフラワー、みかん缶、パイン缶	米、麦、小麦粉、砂糖、サイダー、白玉粉	油	ターメリック、カレー粉、塩、こしょう、ワイン、コリアンダー、ガラムマサラ、ソース、ケチャップ、米酢、水、しょうゆ、鶏がら（だし用）	847 kcal 24.2 g 17.6 g 2.9 g
2水★	・ちらし寿司 ・鶏の照り焼き ・菜の花のごま和え ・花麩のすまし汁	○	たまご、鶏肉、油揚げ、えび、豆腐	牛乳、のり	にんじん、さやいんげん、菜の花、小松菜	椎茸、しょうが、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	米、砂糖、焼きふ	油、すりごま	米酢、塩、しょうゆ、みりん、酒、水、鰹節（だし用）、昆布（だし用）	757 kcal 38.8 g 24.3 g 3.5 g
3木	・ご飯 ・さばの塩焼き ・ごぼうの炒め煮 ・生姜浅漬け ・白菜と小松菜のみそ汁	○	さば、豚肉、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、小松菜	ごぼう、キャベツ、きゅうり、しょうが、白菜、ねぎ	米、麦、砂糖	油、いりごま、ごま油	塩、酒、しょうゆ、水、昆布（だし用）、鰹節（だし用）	768 kcal 33.8 g 23.9 g 2.7 g
4金★	・峠の釜飯 ・玉こんにやくの炒り煮 ・こしね汁 ・焼きまんじゅう	○	鶏肉、油揚げ、うずら卵、豚肉、みそ	牛乳	グリーンピース	たけのこ、椎茸、ごぼう、ねぎ、大根	米、砂糖、こんにやく、小麦粉	油、粟甘露煮、いりごま、ごま油	しょうゆ、酒、みりん、水、昆布（だし用）、鰹節（だし用）、塩、ベーキングパウダー	861 kcal 27.1 g 22.1 g 3.5 g
7月	・ご飯 ・干草焼き ・金時豆の甘露煮 ・ブロッコリーのおかか和え ・大根とわかめのみそ汁	○	鶏肉、たまご、金時豆、かつお節、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー	玉葱、椎茸、大根、ねぎ	米、麦、砂糖	油	しょうゆ、酒、塩、こしょう、水、鰹節（だし用）、昆布（だし用）	760 kcal 30.4 g 19.5 g 2.8 g
8火	・ガーリックトースト ・ポークビーンズ ・フレンチサラダ ・オレンジ	○	豚肉、大豆	牛乳、チーズ、生クリーム	にんじん、トマト、小松菜	にんにく、玉葱、マッシュルーム、キャベツ、オレンジ	食パン、じゃがいも、小麦粉、砂糖	バター、油	パセリ、こしょう、ワイン、水、鶏がら（だし用）、ペイリーフ、ケチャップ、ソース、トマトピューレ、塩、りんご酢	760 kcal 25.7 g 33.9 g 3.0 g
9水★	・アロース・デ・ポルポ（たこのリゾット） ・たらこのコロッケ ・カド・ゲルゲ（じゃがいもとキャベツのスープ） ・アロース・ドーセ（米のミル・リン）	○	まだこ、たら、ベーコン	牛乳、寒天	トマト、にんじん、さやいんげん	玉葱、キャベツ	米、じゃがいも、かたくり粉、砂糖	油、バター	トマトピューレ、ワイン、塩、こしょう、水、汁、鶏がら（だし用）、パセリ、しょうゆ	730 kcal 26.0 g 26.3 g 3.4 g
10木	・ご飯 ・ハンバーグ ・大根サラダ ・粉ふき芋 ・けんちん汁	○	鶏肉、豚肉、豆腐	牛乳、わかめ	にんじん	玉葱、大根、にんにく、ごぼう、ねぎ	米、麦、じゃがいも、パン粉、こんにやく	ごま油、いりごま、油	塩、ケチャップ、ソース、ワイン、しょうゆ、パセリ、こしょう、酒、水、鰹節（だし用）、昆布（だし用）	822 kcal 32.6 g 24.4 g 3.1 g
11金	・ご飯 ・じゃがいももち ・白菜のレモンしょうゆ和え ・オレンジ	○	豚肉、豆腐	牛乳、チーズ	にんじん、にら、ほうれんそう	にんにく、しょうが、たけのこ、椎茸、ねぎ、白菜、レモン、オレンジ	米、麦、砂糖、かたくり粉、じゃがいも	油、ごま油	鶏がら（だし用）、酒、しょうゆ、トウバンジャン、塩、水	893 kcal 34.3 g 28.0 g 2.8 g
15火★	・赤飯 ・ぶりの竜田揚げ ・のらぼう菜のおかか和え ・お祝いすまし汁 ・いちご	○	あずき、ぶり、かつお節、豆腐、なると	牛乳	のらぼう菜、小松菜	しょうが、もやし、えのきたけ、たけのこ、ねぎ、いちご	米、もち米、かたくり粉	いりごま、油	塩、酒、しょうゆ、水、鰹節（だし用）、昆布（だし用）	831 kcal 33.3 g 27.0 g 2.7 g
16水★	・ツナおろしスパゲティ ・白菜スープ ・かぼちゃの包み揚げ	○	ツナ、豚肉	牛乳、のり、生クリーム	にんじん、かぼちゃ	大根、玉葱、白菜	スパゲティ、砂糖、春巻きの皮、小麦粉	油、バター	米酢、塩、しょうゆ、こしょう、水、鶏がら（だし用）	737 kcal 28.8 g 22.6 g 3.3 g
17木	・ご飯 ・肉みそ卵焼き ・きんぴらごぼう ・白菜の香り漬け ・わかめのみそ汁	○	豚肉、みそ、たまご、さつま揚げ、豆腐	牛乳、わかめ	にんじん、こねぎ、さやいんげん	しょうが、ねぎ、ごぼう、白菜、ゆず、えのきたけ	米、麦、こんにやく、砂糖	油、いりごま、ごま油	酒、水、鰹節（だし用）、塩、しょうゆ、昆布（だし用）	738 kcal 28.6 g 23.4 g 3.0 g
22火★	・ご飯 ・鮭の香味揚げ ・ごまみそ和え ・ひじき煮 ・じゃがいもとえのきたけのみそ汁	○	鮭、みそ、油揚げ、大豆、ひじき	牛乳、青のり	小松菜、さやいんげん	しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、ねぎ、れんこん、ごぼう、椎茸、えのきたけ	米、麦、小麦粉、かたくり粉、砂糖、じゃがいも	油、すりごま	酒、しょうゆ、みりん、水、鰹節（だし用）、昆布（だし用）	802 kcal 35.0 g 23.5 g 2.5 g
23水	・ご飯 ・ししゃもの南蛮漬け ・じゃがバター ・小松菜のからししょうゆ和え ・鶏団子汁	○	鶏肉	牛乳、ししゃも、青のり	にんじん、小松菜、チンゲンサイ	ねぎ、もやし、しょうが、大根、椎茸	米、麦、かたくり粉、砂糖、じゃがいも	油、バター	しょうゆ、酒、米酢、一味唐辛子、水、塩、こしょう、粉からし、鰹節（だし用）	820 kcal 27.6 g 24.8 g 3.0 g
24木	・ココアパン ・キャッシュ ・サウザンドドレッシングサラダ ・ABCスープ ・いちご	○	たまご、ベーコン、豚肉	牛乳、チーズ、生クリーム	ほうれんそう、ピーマン、小松菜、にんじん	マッシュルーム、玉葱、キャベツ、大根、いちご	ココアパン、砂糖、ABCマカロニ	油	塩、こしょう、りんご酢、パプリカ、しょうゆ、パセリ、水、鶏がら（だし用）	752 kcal 30.1 g 31.6 g 3.3 g

月間平均栄養摂取量 エネルギー…792 kcal たんぱく質…30.5g 脂質…24.9g カルシウム…387mg マグネシウム…127mg 鉄…3.2mg 亜鉛…3.8mg  
ビタミンAレチノール当量…283μg ビタミンB1…0.45mg ビタミンB2…0.63mg ビタミンC…50mg 食物繊維…6.0g 食塩相当量…3.0g

※材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

- ★3月 1日(水) ~2日(木) 2年生はスキー教室のため給食なしです。
- ★3月 2日(水) 1日早いですが、ひなまつり献立です。日本では奇数の数が重なった日を節句としてお祝いします。給食では、ちらし寿司でお祝いします。和え物には東京産の菜の花を入れます。
- ★3月 4日(金) 群馬県郷土料理です。峠の釜飯は鶏肉、たけのこ、ごぼう、しいたけ、栗の甘露煮、うずらの卵などが上に乗った駅弁で、本来は益子焼の小さな釜に入れて売られています。給食ではご飯に具を混ぜて作り、教室でうずらの卵を2個ずつのせます。群馬県はこんにやく、いもの産地です。玉こんにやくを炒り煮にします。こしね汁は群馬県の名産物の頭文字をとった汁物です。「こ」はこんにやく、「し」はしいたけ、「ね」はねぎです。焼きまんじゅうは生地を蒸したあとに甘みそだれを付けて焼いて仕上げます。群馬県では串に3、4個刺して売られていることが多いです。
- ★3月 7日(月) 3年生は校外学習のため給食なしです。
- ★3月 8日(火) 3年生は卒業遠足のため給食なしです。
- ★3月 9日(水) ポルトガル料理です。詳しくは裏面をご覧ください。
- ★3月 15日(火) 卒業お祝い献立です。赤飯の赤は縁起の良い色と昔から考えられ、お祝いの席で食べられてきました。ぶりは出世魚です。3年生のみなさんの未来に向かって大きく羽ばたいてくれることを祈っています。のらぼう菜は江戸東京産野菜に認定されています。中野東中学校の3年間の給食では東京産野菜をたくさんいただきました。お祝いすまし汁には祝のなるとを入れます。そして果物は旬のいちごです！
- ★3月 16日(水) 3年生にとっては中野東中学校最後の給食となります。最終日は3年生保健給食委員リクエスト給食としました。お楽しみに！
- ★3月 22日(火) 「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・いメニュー」です。

