



[3 月 給 食 献 立 表]

令和6年度 3月の給食目標 1年間の給食活動を振り返ってみよう

中野区立明和中学校

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
3月	手作り肉まん	○	豚肉	中力粉,小麦粉,砂糖,ラード,ごま油	生姜,人参,玉葱,長葱,たけのこ,干し椎茸	ベーキングパウダー,塩,水,しょうゆ,酒,オイスターソース	825 kcal	
	中華風肉じゃが		豚肉	油,こんにゃく,じゃが芋,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,玉葱,人参	水,鶏がら,酒,しょうゆ,一味唐辛子,オイスターソース,塩,しょうゆ	33.2 g	
	フルーツポンチ				砂糖	みかん缶,洋梨缶,ぶどう缶,レモン果汁	水	26.7 g
								3.2 g
4火	☆ひなまつりメニュー☆ 菜の花ずし	○	鮭,卵	米,砂糖,油	蓮根,菜の花	出し昆布,酒,酢,塩	719 kcal	
	いかのさらさ揚げ		いか	でんぶん,油		塩,こしょう,酒,カレー粉	34.8 g	
	野菜のからししょうゆ和え					小松菜,もやし,人参	しょうゆ,からし粉	22.2 g
	小松菜と豆腐のすまし汁		豆腐			玉葱,小松菜,長葱	水,出し昆布,かつお節,塩,しょうゆ,酒	3.0 g
5水	バターチキンカレー	○	鶏肉,鶏肉,ヨーグルト,生クリーム	米,麦,油,じゃが芋,砂糖,白ごま,バター	にんにく,生姜,トマト缶,トマトペースト,玉葱	サフラン,鶏がら,水,ベイリーフ,赤ワイン,カレー粉,クミン(粉),コリアンダー,チリパウダー,オールスパイス(粉),パプリカ(粉),塩,粗挽き黒こしょう,ソース,しょうゆ,ケチャップ	724 kcal	
	大根とツナのサラダ		わかめ,ツナ水煮	ごま油,砂糖	大根,人参,生姜	酢,しょうゆ	25.7 g	
	いちご					いちご		24.2 g
								2.3 g
6木	ごはん	○		米,麦			737 kcal	
	膳のごまみそ焼き		さわら,みそ	ごま油,砂糖,白ごま,白ごま	生姜,長葱	塩,酒,しょうゆ,本みりん	32.2 g	
	のらぼう菜のおかか浸し		かつお節			のらぼう菜,白菜,えのきだけ	しょうゆ,本みりん	22.1 g
	のっぺい汁		生揚げ	油,じゃが芋,板こんにゃく,でんぶん		ごぼう,人参,大根,長葱	しょうゆ,塩,酒,水,鰹厚削り節	2.5 g
7金	カレーうどん	○	豚肉,油揚げ	うどん,でんぶん	玉葱,長葱,人参,干し椎茸,しめじ	水,出し昆布,鰹厚削り節,しょうゆ,本みりん,塩,料理酒,カレー粉	703 kcal	
	スイートポテトもち		クリームチーズ	さつま芋,でんぶん,砂糖,油			23.6 g	
	海藻サラダ		海藻ミックス	ごま油	キャベツ,大根,コーン	酢,しょうゆ,本みりん	25.0 g	
								3.0 g
10月	☆リクエスト給食・デザート☆ きのこスープバゲティ	○	ベーコン,豚肉	スパゲティ,油,バター	にんにく,玉葱,エリンギ,しめじ,えのきだけ,椎茸,赤ピーマン,パセリ	塩,こしょう,鷹の爪,白ワイン,しょうゆ,水,鶏がら	763 kcal	
	コールスローサラダ			油,砂糖		もやし,キャベツ,人参,コーン,にんにく	りんご酢,塩,こしょう	27.1 g
	★チョコレートケーキ		卵,牛乳	小麦粉,チョコレート,砂糖,油,バター			ベーキングパウダー	28.9 g
								2.6 g
11火	ごはん	○		米,麦			705 kcal	
	鮭の西京焼き		鮭,みそ	砂糖	生姜	本みりん,酒	38.2 g	
	おひたし					ほうれん草,白菜,人参	しょうゆ,本みりん	18.8 g
	こんにゃくと茎わかめのきんぴら煮		豚肉,さつま揚げ,茎わかめ	油,系こんにゃく,砂糖,白ごま,ごま油		人参,さやいんげん	料理酒,しょうゆ	3.0 g
	豆腐とわかめのみそ汁		豆腐,みそ,わかめ			えのきだけ	水,宗田厚削り,煮干削り	
12水	☆リクエスト給食・主食☆ ★ココア揚げパン	○		コッペパン,油,グラニュー糖		ピュアココア	762 kcal	
	チリコンカン		豚肉,ベーコン,金時豆	油,じゃが芋,バター,小麦粉	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム缶,トマト缶,トマトピューレ	塩,こしょう,赤ワイン,水,鶏がら,ベイリーフ,ケチャップ,ソース,しょうゆ,チリパウダー	26.2 g	
	チーズ入りフレンチサラダ		チーズ	オリーブ油,砂糖	キャベツ,もやし,人参,コーン,玉葱	酢,塩,からし粉	34.1 g	
								3.0 g
13木	☆リクエスト給食・主菜☆ ごはん	○		米,麦			712 kcal	
	★鶏肉のからあげ		鶏肉	でんぶん,小麦粉,油	生姜	料理酒,しょうゆ	30.4 g	
	切干大根のゴマ酢和え		昆布	砂糖,白ごま	切干し大根,人参,もやし	酢,しょうゆ,本みりん,水	22.8 g	
	小松菜とじゃがいものみそ汁		油揚げ,みそ	じゃが芋	えのきだけ,小松菜,長葱	水,鰹厚削り節	2.3 g	

14金	親子丼	鶏肉, 卵	米, 麦, 砂糖, でんぷん	玉葱, 人参, 干し椎茸, 糸三つ葉	水, かつお節, 塩, しょうゆ, 酒, 本みりん	715 kcal
	うどの胡麻和え		砂糖, 白ごま	うど, 人参, キャベツ, ブロッコリー	しょうゆ	30.1 g
	生揚げとほうれん草のみそ汁	生揚げ, みそ	じゃが芋	椎茸, ほうれん草, 長葱	水, 鰹厚削り節	18.6 g
	せとか (柑橘の果物)			せとか		3.0 g
17月	わかめごはん	炊きこみワカメ	米, 麦			818 kcal
	厚焼き卵の甘酢あんかけ	卵	砂糖, でんぷん	人参, 万能葱	しょうゆ, 本みりん, 水, かつお節, しょうゆ, 酒, 穀物酢	38.9 g
	野菜のごま酢浸し		砂糖, 白ごま	人参, もやし, 小松菜, キャベツ	しょうゆ, 水, 酢	28.1 g
	肉豆腐	焼き豆腐, 豚肉	油, 白滝, 砂糖	ごぼう, 人参, 玉葱, 白菜, 長葱	水, 鰹厚削り節, 酒, しょうゆ, 本みりん	3.3 g
18火	☆卒業祝いメニュー☆ 赤飯	ささげ	米, もち米, 黒ごま		酒, 塩	796 kcal
	ぶりの照り焼き	ぶり	砂糖, でんぷん	生姜	しょうゆ, 本みりん, 料理酒, 水, 鰹厚削り節	35.8 g
	香味和え		砂糖, ごま油	もやし, 胡瓜, 人参	しょうゆ, 酢, 一味唐辛子	24.6 g
	お祝いすまし汁	豆腐, なたと		えのきだけ, たけのこ, 長葱, 小松菜	水, 鰹厚削り節, 出し昆布, 塩, しょうゆ, 酒	3.1 g
	ミルクゼリー いちごソースがけ	アガー, 牛乳	砂糖	いちご, レモン果汁	水	
21金	ごはん		米, 麦			704 kcal
	ししゃもの南蛮漬け	ししゃも	でんぷん, 小麦粉, 油, 砂糖	長葱, 人参	しょうゆ, 料理酒, 酢, 一味唐辛子, 水	25.7 g
	春雨サラダ	ハム	緑豆春雨, ごま油, 砂糖	キャベツ, もやし, 人参	しょうゆ, 酢	21.9 g
	わかめスープ	鶏肉, わかめ, 豆腐	油, でんぷん	人参, コーン, 干し椎茸, 長葱	塩, こしょう, しょうゆ, 鶏がら, 水	2.8 g
	せとか (柑橘の果物)					
24月	ジョア	ジョア				750 kcal
	たい飯	鯛	米	ごぼう	出し昆布, 塩, しょうゆ, 酒, 本みりん	29.5 g
	揚げ出し豆腐の肉みそかけ	豆腐, 豚肉, みそ	でんぷん, 油, 砂糖	長葱	本みりん, 水, 鰹厚削り節	22.4 g
	梅おかか和え	かつお節	砂糖	大根, キャベツ, えのきだけ, 梅肉	しょうゆ, 本みりん	2.8 g
	すまし汁	豆腐		小松菜, 長葱	水, 出し昆布, かつお節, 塩, しょうゆ, 酒	

※食材の入荷状況等の都合により、献立・材料を変更することがあります。ご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	748	18.1	27.6	368	115	3.5	3.8	733	0.45	0.71	33	2.8	8.2

★ひなまつり献立★



ひなまつりは3月3日ですが、給食では4日にひなまつりの献立を実施します。菜の花ずしは、酢飯に菜の花と鮭、卵をちらして見た目からも楽しめる料理にします。この時期ならではの「菜の花」を味わってほしいと思います。

★リクエスト給食★

今年度は前期に実施したリクエスト給食のアンケートの結果をもとに、上位1・2位に上がったメニューを2回にわたり、給食で提供します。2回目に当たる今回は、主食はココア揚げパン、主菜は鶏肉のから揚げ、デザートはチョコレートケーキが登場します。今年度最後のリクエスト給食を楽しみにしてほしいと思います。

★柑橘の果物★



3月の柑橘の果物は、せとかです。せとかは果汁が多く、香り高く糖度が高いことが特徴です。2月は4種類の柑橘の果物を給食で提供しましたが、そろそろ柑橘の時期も終わります。最後まで旬の味を楽しんでほしいと思います。

★卒業祝いメニュー★

18日(火)は3年生の卒業をお祝いしたメニューです。

赤飯は日本で昔からお祝いの席で食べられている料理の1つです。日本では、お祭りや行事、お祝い事などの特別な日を「ハレの日」、日常の日を「ケの日」と区別してきました。お赤飯はこの「ハレの日」に食べる料理です。お赤飯に使われる豆はささげと言い、水につけてから煮ると煮汁が赤くなります。この煮汁を使って炊くことでお米が赤色に染まります。昔から赤は悪いものを払うとされていました。そのため、元気に過ごすことができるようにとお祝いの席で食べられています。

ぶりは成長とともに名前が変わる出世魚で、縁起の良い魚です。給食では照り焼きにします。

紅白はお祝いを表す色です。そこで、給食では赤と白を使ったデザートにします。赤は今が旬のいちごを使ったソース、白はミルクゼリーです。いちごのソースは生のいちごを使って給食室で手作りをします。