



# 3月の献立表



平成28年度  
15回

今月の目標 ☆1年間の食生活を振り返ろう

港区立三田中学校

実施日	献立	献立	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 水	♪揚げパン♪ ・マカロニグラタン ・カレー風味の野菜スープ	牛乳	鶏肉、調理用牛乳、生クリーム、ミックスチーズ、ベーコン、牛乳	コッペパン、揚げ油、上白糖、グラニュー糖、マカロニ、サラダ油、バター、小麦粉	玉葱、人参、パセリ、ニンニク、生姜、セロリ、キャベツ、小松菜	879	31.2
2 木	・かき玉うどん ・ばりばり海藻サラダ ♪ポテトもち♪ ・はまさき(かんぎつ類)	牛乳	だし昆布、厚削り節、豚肉、油揚げ、卵、ワカメ、焼き海苔、牛乳	サラダ油、うどん、上白糖、練りゴマ、揚げ油、春巻きの皮、ジャガ芋、でん粉、バター	人参、エノキ茸、長葱、キャベツ、キュウリ、ホールコーン、はまさき	767	29.9
3 金	★ひな祭りの献立★ ・ひな祭り寿司 ・じゃこサラダ ・菜の花と豆腐のすまし汁 ・ひな祭りゼリー	牛乳	鶏肉、油揚げ、でんぷ、卵、刻み海苔、チリメンジャコ、だし昆布、削り節、豆腐、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム、牛乳	精白米、上白糖、サラダ油、ゴマ油	干椎茸、人参、サヤエンドウ、キャベツ、キュウリ、エノキ茸、菜花、梅	821	29.5
6 月	・キムチチャーハン ・貝だくさんわかめスープ ♪抹茶ケーキ♪	牛乳	だし昆布、豚肉、鶏肉、ワカメ、卵、調理用牛乳、牛乳	精白米、サラダ油、ゴマ油、白ゴマ、春雨、でん粉、三温糖、小麦粉、バター	ニンニク、キムチ(アレルゲンフリー)、玉葱、人参、長葱	873	25.8
7 火	・ご飯 ・豆腐のハンバーグ ・かぶときゅうりの即席漬け ・ごま風味の味噌汁	牛乳	むろあじ、豆腐、大豆、卵、高野豆腐、味噌、削り節、煮干、白味噌、油揚げ、牛乳	精白米、ゴマ油、三温糖、でん粉、コンニャク、練りゴマ	玉葱、生姜、干椎茸、カブ菜、カブ、キュウリ、シメジ、人参、小松菜、長葱	801	37
8 水	♪醤油ラーメン♪ ♪野菜チップス♪ ♪杏仁豆腐♪	牛乳	豚肉、粉寒天、調理用牛乳、エバミルク、牛乳	中華麺・蒸、サラダ油、三温糖、ゴマ油、白ゴマ、ジャガ芋、揚げ油、上白糖	生姜、ニンニク、人参、白菜、モヤシ、長葱、小松菜、カボチャ、ゴボウ、レンコン、ミカン缶、梅、缶、パン缶	826	26.7
9 木	・鮭とひじきの和風ピラフ ・じゃが芋のそぼろ味噌煮 ・かき玉汁	牛乳	ヒジキ、サケ、さば、味噌、だし昆布、削り節、卵、牛乳	精白米、サラダ油、ゴマ油、ジャガ芋、三温糖、でん粉	ブルーベリー、生姜、小松菜、長葱	786	30.7
10 金	・ご飯 ♪揚げ餃子♪ ・小松菜の辛子和え ・豚汁	牛乳	鶏挽き肉、豚挽き肉、大豆、だし昆布、削り節、豚肉、白味噌、赤味噌、牛乳	精白米、揚げ油、ゴマ油、餃子の皮、コンニャク、ジャガ芋	長葱、白菜、ニラ、ニンニク、生姜、小松菜、キャベツ、モヤシ、人参、ゴボウ、大根	794	28.2
13 月	・麦ご飯 ・ごまししゃも ・切干大根の炒め煮 ・じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳	シシャモ、油揚げ、削り節、味噌、ワカメ、牛乳	精白米、押麦、小麦粉、黒ゴマ、白ゴマ、サラダ油、三温糖、ジャガ芋	人参、切干大根、長葱	802	27.8
14 火	・スパゲティ ビーンズミート ・さつまいのフレンチサラダ ・せとか	牛乳	豚挽き肉、鶏挽き肉、大豆、粉チーズ、牛乳	サラダ油、小麦粉、オリーブ油、スパゲッティ、サツマ芋	ニンニク、玉葱、人参、干椎茸、トマトジュース、トマト、ピュレ、パセリ、キュウリ、せとか	843	31.4
15 水	♪チキンカレーライス♪ ・キャベツとコーンのサラダ ♪カルピスゼリー♪	牛乳	鶏肉、粉寒天、カルピス、牛乳	精白米、サラダ油、バター、小麦粉、ジャガ芋、三温糖、上白糖	生姜、ニンニク、セロリ、玉葱、人参、キャベツ、キュウリ、ホールコーン	895	23.1
16 木	★食育推進献立★～3年生の卒業を祝う鯛めし献立～ ・鯛めし ・松風焼き ・蓮根とごぼうの金平 ・鯛のすまし汁 ・花みかん(たんかん)	牛乳	真鯛、だし昆布、鶏挽き肉、卵、味噌、削り節、あらははんべん、牛乳	精白米、生パン粉、三温糖、白ゴマ、サラダ油、ゴマ油、つきコンニャク	長葱、生姜、ゴボウ、人参、レンコン、サヤインゲン、小松菜、たんかん	749	39.8
21 火	・ガーリックコッペパン ・クリームシチュー ・スイートチリソースサラダ	牛乳	鶏肉、ベーコン、大豆、調理用牛乳、牛乳	コッペパン、バター、サラダ油、ジャガ芋、小麦粉、上白糖	ニンニク、パセリ、玉葱、人参、生姜、キャベツ、キュウリ、ホールコーン	854	28.2
22 水	・ご飯 ・サバの味噌煮 ・野菜の磯和え ・長葱とエノキのすまし汁	牛乳	サバ、だし昆布、赤味噌、味噌、刻み海苔、削り節、ワカメ、牛乳	精白米、三温糖	生姜、小松菜、人参、モヤシ、長葱、エノキ茸	778	27.6
23 木	・ブルコギ丼 ・春雨スープ ・滑見オレンジ	牛乳	豚肉、豆腐、鶏肉、牛乳	精白米、サラダ油、ゴマ油、三温糖、白ゴマ、でん粉、春雨	ニンニク、生姜、リンゴ、玉葱、人参、キャベツ、ニラ、干椎茸、長葱、滑見オレンジ	815	27.7

## お知らせ

- ◎行事や食材購入、天候の都合により、材料や献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。
- ◎食物アレルギーの方は、よく献立表を確認してください。
- ◎3年生は、13日が卒業遠足、21日以降が卒業後のため、給食はありません。

## ♪3年生のリクエスト給食♪

3月は3年生のリクエスト給食を行います。人気があったリクエストメニューは、以下の通りです。

- ・揚げパン
- ・カレーライス
- ・醤油ラーメン
- ・ポテトもち
- ・揚げ餃子
- ・野菜チップス
- ・カルピスゼリー
- ・杏仁豆腐
- ・抹茶ケーキ

リクエストされたメニューは、献立表に♪の印がついています。お楽しみに！

## ★3月16日(木)は食育推進献立です★ ～3年生の卒業を祝う鯛めし献立～

港区では平成28年度より、行事食や地産地消などの食育を重視した給食を一部公費で提供する「食育の推進事業」を実施します。三田中学校の第3回目の食育推進献立は、3月16日(木)に実施します。今回のテーマは、「3年生の卒業を祝う鯛めし献立」です。

### ★鯛めし★

鯛めしは、愛媛県の郷土料理であり、丸ごと一尾を焼いて炊き込まれ供される料理です。鯛は、「めでたい」という語呂合わせや、その色や姿からも、ハレの日の魚と言えます。この日の給食では、愛媛県愛南町産の鯛の切身をご飯に炊き込んで作ります。

### ★松風焼き★

松風焼きはおせち料理にも登場するハレの日の料理です。鶏ひき肉を平らに広げてケシの実をちりばめて焼き、羽子板状に切った末広りの形が縁起が良いとされています。給食ではケシの実の代わりにゴマを使用します。

### ★れんこんとごぼうの金平★

金平の名前の由来から、これから先も元気に育ってほしいという願い、またれんこんは穴が多く先が見通せることから、将来を見通せる、明るい未来への想いを込めました。

### ★鯛のすまし汁★

鯛めしと同様に、おめでたい料理のひとつです。鯛のアラを使い、鯛のうま味を活かして作ります。紅白のあらははんべんを加え、卒業のお祝いになさわしい汁物にしました。

### ★花みかん★

卒業へのはなむけ、とかけて花みかんにしました。たんかんといつかんぎつ類を横向きにカットし、切り口を花のように見立てています。

