

3月 献立表

令和4年2月28日
渋谷区立広尾中学校

| 日 | 曜 | 献立名 | | | おもな材料 | | | | | | 熱量 (kcal) たんぱく質 (g) |
|----------|----|----------------------------|----------------|--|-----------------------|----------------|----------------------|---------------------------------------|----------------------------------|----------------|------------------------------|
| | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| | | | | | おもに体を作る食品 (赤) | | おもに体の調子を整える食品 (緑) | | おもに熱や力の元になる食品 (黄) | | |
| パン・麺・ごはん | 牛乳 | おかず など | たんぱく質を 多く含む | カルシウムを 多く含む | カロテンを 多く含む | ビタミンCを 多く含む | 炭水化物を 多く含む | 脂肪を 多く含む | | | |
| 1 | 火 | ご飯 | ○ | じゃが芋コロッケ 山吹和え 豆腐とわかめの味噌汁 | 豚肉 鶏卵 豆腐 油揚げ 味噌 | 牛乳 わかめ | 人参 小松菜 | 玉葱 もやし 葱 | 米じゃが芋 薄力粉 パン粉 三温糖 | 油 | 805 27.3 |
| 2 | 水 | シナモン トースト | ○ | パパパワラダ さつまいものシチュー | ベーコン 鶏肉 | 牛乳 チーズ | 人参 | キャベツ 胡瓜 玉葱 しめじ | 食レギュラー糖 まよざけ 三温糖 さつまいも 薄力粉 | バター 油 | 782 27.1 |
| 3 | 木 | 五目ちらし | ○ | 高野豆腐のから揚げ 吉野汁 フルーツ白玉 | 油揚げ 高野豆腐 豚肉 | 牛乳 | 人参 小松菜 | 葱 胡瓜 にんにく 生姜 大根 葱 パン粉 胡瓜 パン粉 鹽梅 | 米 上白糖 片栗粉 じゃが芋 白玉 | 油 | 818 28.5 |
| 4 | 金 | ご飯 | ○ | 鯖のごま味噌焼き わかめとコーンのサラダ 芋っこ汁 ★3年生ミニお楽しみ給食 | 鯖 味噌 鶏肉 豆腐 | 牛乳 わかめ | 人参 小松菜 | キャベツ もやし 胡瓜 コーン 伊 へのき 葱 | 米 三温糖 じゃが芋 | ごま 油 | 810 32.6 |
| 7 | 月 | ご飯 | ○ | 切り干しハンバーグ ジャーマンポテト 白菜スープ | 豚肉 鶏肉 味噌 ベーコン | 牛乳 | さやいんげん 人参 | 玉葱 えのき草 切干し大根 白菜 | 米 パン粉 三温糖 じゃが芋 | 油 | 773 30.0 |
| 8 | 火 | きつねご飯 | ○ | 豚ばら肉の甘酢煮 じゃが芋の味噌汁 | 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌 | 牛乳 わかめ | さやいんげん 人参 | 玉葱 しめじ | 米 こんにゃく 三温糖 上白糖 片栗粉 じゃが芋 | 油 | 850 32.1 |
| 9 | 水 | チキンカレー ライス | ○ | ツナサラダ 果物 | 鶏肉 ツナ | 牛乳 チーズ | さやいんげん 人参 | 玉葱 にんにく 生姜 りんご キャベツ 胡瓜 | 米 じゃが芋 薄力粉 三温糖 | 油 | 886 27.4 |
| 10 | 木 | 豚キムチ丼 | ○ | ☆保健給食委員会考案献立☆ ごぼうチップサラダ にらたまスープ 大学芋 | 豚肉 味噌 鶏肉 鶏卵 豆腐 | 牛乳 | 小松菜 人参 にら | にんにく 生姜 葱 玉葱 白菜 白菜キムチ ごぼう キャベツ | 米 三温糖 蜂蜜 片栗粉 さつまいも 上白糖 | ごま油 油 黒ごま | 879 32.0 |
| 11 | 金 | ご飯 | ○ | 千草焼き 野菜のオイスター炒め 飛鳥汁 | 鶏肉 鶏卵 豚肉 豆腐 味噌 | 牛乳 | 人参 小松菜 | 玉葱 にんにく キャベツ もやし えのき草 生姜 大根 葱 | 米 三温糖 片栗粉 じゃが芋 | 油 | 768 35.5 |
| 14 | 月 | ご飯 | シヨア | ヤンニョムチキン 切り干し大根の和えもの ワンダンスープ | 鶏肉 豚肉 | シヨア | 人参 小松菜 | にんにく 胡瓜 もやし 切干し大根 生姜 葱 白菜 | 米 片栗粉 三温糖 ワタンの皮 | 油 ごま油 ごま | 890 31.9 |
| 15 | 火 | 桜鯛の 混ぜご飯 | ○ | 筑前煮 鯛風味あら汁 いちご寒天 | 鯛 油揚げ 鶏肉 味噌 | 牛乳 わかめ | 人参 さやえんどう | 筍 生姜 蓮根 椎茸 じゃが芋 いちご | 米 上白糖 こんにゃく 三温糖 お麴 蜂蜜 | 油 | 707 33.6 |
| 16 | 水 | クリームソース スパゲッティー | ○ | マセドアンサラダ | ベーコン 鶏肉 | 牛乳 チーズ クリーム | 人参 | にんにく 玉葱 マッシュルーム 胡瓜 コーン | 米 薄力粉 じゃが芋 三温糖 | 油 バター オリーブ油 | 844 29.7 |
| 17 | 木 | お赤飯 | ○ | 鶏肉の西京焼き 茎わかめのサラダ すまし汁・サーターアンダギー | あすき 鶏肉 味噌 豆腐 鶏卵 | 牛乳 茎わかめ | 人参 | キャベツ もやし 胡瓜 大根 えのき草 葱 | 米 ちやみ 三温糖 お麴 薄力粉 黒糖 | 黒ごま 油 | 895 33.4 |
| 22 | 火 | ご飯 | ○ | 鶏天のごまだれかけ おかか和え 野菜汁 | 鶏肉 鶏卵 かつお節 豚肉 | 牛乳 | 人参 小松菜 | キャベツ 胡瓜 もやし 大根 白菜 | 米 薄力粉 上白糖 片栗粉 三温糖 こんにゃく | 油 ごま | 783 36.7 |
| 23 | 水 | ゆかりご飯 | ○ | 肉じゃが 春キャベツの味噌汁 | 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 | 牛乳 | 人参 さやいんげん | 玉葱 キャベツ | 米 じゃが芋 こんにゃく 三温糖 | 油 | 829 30.1 |
| 24 | 木 | 麻婆丼 | ○ | もやしの華風和え | 豚肉 鶏肉 味噌 豆腐 | 牛乳 | にら 人参 | にんにく 生姜 葱 椎茸 もやし 胡瓜 | 米 三温糖 片栗粉 上白糖 | 油 ごま油 ごま | 758 31.0 |

*食材料購入その他の理由により、献立を一部変更する場合がありますのでご承知おきください。

☆今年度最後のワンダフル給食は3月15日(火)です。お楽しみに。

☆3月4日(金)に3年生でミニお楽しみ給食を実施します。献立表とは一部異なるメニューを提供します。

☆3月10日(木)の献立は、保健給食委員会が考えました。テーマは「体が温まる温活給食」です。お楽しみに!

☆今月は、3年生の給食アンケートで上位に入ったものを提供しています。



| | |
|----------|------------------|
| 学校給食摂取基準 | 830 27.3~41.5 |
| 広尾中学校平均 | 817 31.2 |



| | | |
|----|-----------|------------------|
| 3月 | 給食目標 | 1年の反省をしよう。 |
| | 食に関する指導目標 | 自分の食生活を振り返ってみよう。 |