

中学校給食献立予定表

令和6年 3月

★…3年生のリクエスト料理

渋谷区立鉢山中学校

実施日	献立			主な材料			栄養量 1人1日 - たんぱく質 脂質
	主食	牛乳	おかず	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	
				血や肉、骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	
1 金	麦ご飯	牛乳	ヤンニョムチキン 野菜のナムル★ かきたまスープ★	牛乳,鶏肉,豚肉,たまご	米,麦,小麦粉,ごま	にんにく,にんじん,きゅうり,ほうれんそう,ねぎ	803 kcal 35.6 g 27.2 g
4 月	揚げパン (きなこ) ★	牛乳	コーンサラダ★ クラムチャウダー★	牛乳,きな粉,あさり,鶏肉	ツイストパン,グラニュー糖,じゃがいも,バター,小麦粉	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,玉葱,しめじ	718 kcal 28.1 g 31.9 g
5 火	二十四節気・啓蟄 ツナとひじきの炊き込みご飯	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 菜花のすまし汁	牛乳,ツナ缶,干ひじき,鶏ひき肉,カットわかめ,絹ごし豆腐,鶏肉	米	かぼちゃ,玉葱,和種なばな,こまつな	704 kcal 25.8 g 16.9 g
6 水	五目ラーメン	牛乳	ジャンボ揚げ餃子★ 果物(みかん)	牛乳,豚肉,うすら卵水煮缶,豚ひき肉	蒸し中華めん,ラード,ぎょうざの皮	ねぎ,にんにく,玉葱,にんじん,はくさい,しめじ,干し椎茸,きくらげ,しょうが,にら,早生みかん	757 kcal 27.4 g 27.8 g
7 木	ご飯	牛乳	白身魚のマリド クリーム煮込み パイザンヌスープ	牛乳,白身魚,生クリーム,牛乳,鶏肉	米,じゃがいも	玉葱,ブロッコリー,カリフラワー,にんじん,セロリ,キャベツ	736 kcal 33.7 g 21.1 g
8 金	チャーハン★	牛乳	ビーフン炒め 肉団子汁★	牛乳,焼き豚,たまご,豚肉,むきえび,豚ひき肉,鶏ひき肉,押し豆腐	米,ラード,ビーフン	ねぎ,にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,こまつな,干し椎茸,キャベツ,ピーマン,はくさい	821 kcal 34.0 g 28.2 g
11 月	メープルトースト★	牛乳	カレーヴルスト ドイツ風ホワイトシチュー	牛乳,ウィンナー,鶏肉	食パン,メープルシロップ,バター,じゃがいも,小麦粉	玉葱,キャベツ,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,こまつな,レモン果汁	707 kcal 26.0 g 34.8 g
12 火	ご飯 (おきなふりかけ)	牛乳	大根と厚揚げのピリ辛炒め 豚汁★	牛乳,かつお節,削り昆布,豚肉,生揚げ,絹ごし豆腐	米,ごま,じゃがいも	だいこん,さやいんげん,にんじん,ごぼう,ねぎ	772 kcal 31.6 g 27.1 g
13 水	和だしチキンカレー★	牛乳	加加油揚げサラダ★ マリンブルーゼリー★	牛乳,鶏肉,油揚げ,寒天	米	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,しめじ,れんこん,りんご,キャベツ,きゅうり,りんご	780 kcal 29.4 g 20.7 g
14 木	バターライス	牛乳	ミラノ風カツレツ ABCスープ★	牛乳,豚ロース,粉チーズ,豚肉	米,バター,小麦粉,パン粉,卵	にんにく,玉葱,キャベツ,にんじん,セロリ	904 kcal 34.9 g 35.3 g
15 金	わかめご飯★	牛乳	鶏肉とこんにゃくの旨煮 キャベツと油揚げの味噌汁	牛乳,炊き込みわかめ,鶏肉,油揚げ	米,麦,こんにゃく	しょうが,ごぼう,にんじん,れんこん,だいこん,干し椎茸,ねぎ,キャベツ,玉葱	768 kcal 29.6 g 27.0 g
18 月	卒業おめでとう献立 キャロットピラフ	コーヒ 牛乳	チーズハンバーグ★ ジュリエンスープ 果物(いちご)	乳飲料(コーヒ),豚ひき肉,大豆ミート,たまご,プロセスチーズ,ベーコン	米,バター	玉葱,にんじん,はくさい,みずな,いちご	815 kcal 31.7 g 30.4 g
19日 卒業式							
21 木	春のお彼岸 煮込みうどん	牛乳	莖わかめサラダ ぼたもち	牛乳,豚肉,油揚げ,くきわかめ,あずき	冷凍うどん,もち米,中さら糖,水あめ	にんじん,だいこん,はくさい,生しいたけ,キャベツ,きゅうり	848 kcal 30.3 g 16.4 g
22 金	発芽玄米ご飯	牛乳	さばのにんにく味噌焼き かぶのごまあえ 豆腐と鶏肉のすまし汁	牛乳,さば,絹ごし豆腐,鶏肉	米,発芽玄米,ごま	にんにく,キャベツ,かぶ,きゅうり,ねぎ,しょうが,こまつな	759 kcal 34.1 g 23.9 g

食材料購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承願います。



- 寒さの中にも春の日差しが感じられるようになってきました。3月は季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。生活リズムを整えて、元気に新年度を迎えられるようにしましょう。
- 3年生は、今月が中学校最後の給食です。これから、自分自身で食べる物を選んだり、料理をしたりする機会が増えていきます。皆さんの身体は、皆さんの毎日の食事の積み重ねによって作られています。今まで学んできたことや給食を参考に、食べることを大切にしていってください。
- 3年生のリクエスト給食月間です。票の多かった料理や、ユニークなリクエストから選びました。最後の給食、楽しんで食べてくださいね。

基準量	830 kcal
	27～ 41.5 g
	18.4～ 27.7 g

