



【配布用献立表】

大田区立糀谷中学校
校長 佐藤 太
栄養教諭 青木 慧太

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	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	豚肉のねぎ塩丼	○	豚肉	精白米, 米粒麦, 油, ごま油, でんぷん	にんにく, ねぎ, にんじん, 玉葱, もやし, にら, レモン	789 kcal
	切干大根のナムル			白いりごま, ごま油, 砂糖	切干しだいこん, にんじん, きゅうり, もやし	32.2 g
	豆腐ときのこのスープ		無添加ベーコン, 鶏肉, 木綿豆腐	油	玉葱, えのきたけ, ぶなしめじ, こまつな	24.4 g
4火	カレーライス	○	鶏肉	精白米, 米粒麦, 油, じゃがいも, パター, 薄力粉, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, チャツネ	823 kcal
	コールスローサラダ			油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン缶詰	22.3 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	23.0 g
5水	チキンカツバーガー	○	鶏肉	ショートニングパン, 薄力粉, パン粉(乾燥), 油	キャベツ	747 kcal
	大根サラダ		刻みのり	油, ごま油, 砂糖	だいこん, きゅうり, にんじん	30.7 g
	野菜スープ				にんじん, 玉葱, キャベツ, とうもろこし缶詰, こまつな	36.0 g
	果物 (いちご)				いちご	
6木	ごはん	○		精白米, 米粒麦		844 kcal
	ヤンニョムチキン		鶏肉	でんぷん, 薄力粉, 油, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが	30.9 g
	炒合菜		豚肉 (せん切り)	油, 緑豆はるさめ, ごま油	にんにく, しょうが汁, にんじん, もやし, キャベツ, にら	31.4 g
	わかめスープ		鶏肉, カットわかめ	白いりごま	玉葱, ねぎ	
7金	ごはん	○		精白米, 米粒麦		733 kcal
	鰯の照り焼き		ぶり切り身	砂糖	しょうが	33.9 g
	白菜のゆず煮しめ				はくさい, こまつな, ゆず(果汁)	25.5 g
	豆腐とわかめの味噌汁		厚削り, 油揚げ (手揚げ), 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, カットわかめ		ねぎ	
10月	豚キムチ丼	○	豚肉	精白米, 米粒麦, 油, 砂糖, 白すりごま, でんぷん, ごま油	にんにく, 玉葱, はくさい, にんじん, ねぎ, はくさい(キムチ漬け), にら	725 kcal
	海藻と春雨のサラダ		カットわかめ	緑豆はるさめ, ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり	28.8 g
	中華五目スープ		鶏肉, 木綿豆腐	ごま油	にんじん, 干し椎茸, たけのこ, ねぎ, こまつな	20.2 g
11火	チョコチップパン	○		チョコチップパン		872 kcal
	パスタのラザニア風		豚ひき肉, 大豆, 牛乳 (調理用), ミックスチーズ	ラザニア, 油, 薄力粉, 砂糖, パター	玉葱, にんじん, ホールトマト缶詰, トマトジュース	32.9 g
	野菜たっぷりスープ		無添加ベーコン		にんじん, 玉葱, セロリー, もやし, こまつな	34.7 g
12水	セルフオムライス	○	鶏肉, たまご	精白米, 米粒麦, パター, 油	トマトジュース, にんじん, 玉葱, とうもろこし缶詰, マッシュルーム(水煮), 青ピーマン	804 kcal
	デミグラスソース		牛肉	オリーブ油	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム(水煮), しょうが	31.5 g
	わかめサラダ		カットわかめ	油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, 玉葱, りんご	29.7 g
13木	ケバブトースト	○	1年生家庭科冬休み課題 最優秀作品 牛肉, ヨーグルト(無糖), ミックスチーズ	食パン (給食会), 油, マヨネーズ(全卵型)	にんにく, キャベツ, 玉葱, トマト缶詰(ホール)	726 kcal
	野菜スープ			じゃがいも	しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ	28.1 g
	果物(りんご)				りんご	39.5 g
14金	ビビンバ	○	豚肉	精白米, 米粒麦, ごま油, 砂糖, 白いりごま	にんにく, しょうが, 干しぜんまい(ゆで), にんじん, もやし, こまつな	892 kcal
	パリパリサラダ			ワンタンの皮, 油, 白いりごま, ごま油, 砂糖	キャベツ, こまつな, にんじん, きゅうり	34.5 g
	もやしスープ		鶏肉, 木綿豆腐	ごま油	にんじん, 玉葱, もやし, こまつな	
	バニラアイス			バニラアイス		32.9 g

17月	味噌ラーメン	○	豚肉, 豚ひき肉, 赤みそ	冷凍ラーメン, 油	玉葱, にんじん, もやし, どうもろこし 缶詰, キャベツ, しょうが, にんにく, にら	772 kcal
	揚げ餃子		豚ひき肉, 大豆	ごま油, でんぷん, ぎょうざの皮, 薄力粉, 油	にんにく, しょうが, キャベツ, にら	35.0 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	25.6 g
18火	2色揚げパン ココアシュガー	○		ショートニングパン(ねじり), 油, 砂糖, グラニュー糖		751 kcal
	ポトフ		無添加ベーコン, 豚肉	油, じゃがいも	セロリー, にんじん, 玉葱, キャベツ, ブロッコリー	25.3 g
	海藻と春雨のサラダ		カットわかめ	緑豆はるさめ, ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり	31.6 g
21金	ごはん	○		精白米, 米粒麦		768 kcal
	さばのゴマ味噌焼き		まさば, 赤みそ	砂糖, 白いりごま, 白すりごま		32.7 g
	磯香りとえ		刻みのり		キャベツ, こまつな, もやし, にんじん	24.5 g
	田舎汁		厚削り, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	油, 板こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな	
24月	あなごちらし寿司	○	鶏肉, 油揚げ(手揚げ), あなご, たまご, 刻みのり	精白米, 米粒麦, 砂糖, 白いりごま, 油	にんじん, れんこん, 干し椎茸, カットかんぴょう, さやいんげん	765 kcal
	千種和え		油揚げ(手揚げ)	三温糖, つきこんにゃく, 白いりごま	にんじん, こまつな	28.1 g
	すまし汁		厚削り, 木綿豆腐	白玉もち	ねぎ, こまつな	21.5 g
	ピーチゼリー		粉寒天	上白糖	ネクター	

給食だより

3月の給食メニューは、卒業を迎える3年生のリクエストをたくさん入れたものにしました！中学校で学校の給食は最後という人も多いと思います。3年間の給食を思い出しながら食べて記憶に残してください。

3年生リクエスト結果発表

主食（米）部門

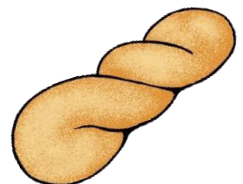
- ①カレーライス
- ②オムライス
- ③豚肉のねぎ塩丼
- ④豚キムチ丼、キムチチャーハン



オムライスは、今の3年生が2年生の時に初めて給食で出しました。今回はデミグラスソースもかけられるようにしました！

主食（パン）部門

- ①揚げパン
- ②チキンカツバーガー
- ③チョコチップパン



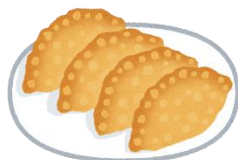
主食（麺）部門

- ①味噌ラーメン
- ②ジャージャーめん
- ③ラザニア



おかず部門

- ①パリパリサラダ
- ②揚げぎょうざ
- ③ヤンニョムチキン
- ④ビーンズポテト
- ⑤フライドチキン



デザート部門

- ①オレンジゼリー
- ②白玉フルーツポンチ
- ③ぶどうゼリー



・1年生 家庭科の授業、冬休みの課題で「トーストとトーストに合う料理」コンテストを行いました。最優秀作品を3月13日（木）の給食として提供します。

最優秀作品

① 組 さん

ケバブの味付けは人気が出そうな予感がします。生徒+教員の投票では、約50%の支持を得ました！お楽しみに。