

3月の献立表



令和6年度
大田区立雪谷中学校
校長 柳 敏子
栄養士 鈴木ひかり

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品	I類糖質 たんぱく質
3月	ちらし寿司	○	鶏肉、油揚げ、ささみのり	米、砂糖、油	たけのこ、干し椎茸、人参、かんぴょう、れんこん、さやいんげん	670 kcal
	菜の花のすまし汁		厚削り節、昆布、豆腐、★あらはんべん（山芋）		玉ねぎ、えのきたけ、菜の花	25.8 g
	桃いちご寒天		粉寒天、乳酸菌飲料（いちご、白桃）			
4火	ツナポテサラトースト	○	ハム、豆乳、ツナ、チーズ	★無塩食パン、じゃが芋、卵不使用マヨネーズ	玉ねぎ	722 kcal
	トマトスープ		豚肉、鶏がら、レンズ豆	油	玉ねぎ、人参、セリ、生姜、白菜、トマト、とうもろこし、オレガノ、小松菜	32.0 g
	フルーツポンチ（リクエスト）		体力UPノ ～食生活を見直そう～	砂糖	みかん缶、黄桃缶、白桃缶	
5水	麦ごはん	○		米、★大麦		778 kcal
	親子煮		鶏肉、さば削り節、★鶏卵	油、こんにゃく、じゃが芋、砂糖	たけのこ、人参、玉ねぎ、干し椎茸、小松菜	30.6 g
	きびなごのかば焼き		きびなご	でん粉、油、砂糖、炒りごま		
6木	しぐれごはん	○	牛肉モモ、牛肉ばら、豚ばら、赤みそ、ささみのり	米、玄米、油、砂糖	ごぼう、人参、干し椎茸、生姜、小松菜	762 kcal
	武者汁（大分県）		厚削り節、豆腐、さつま揚げ、白みそ	ごま油	人参、大根、白菜、長ねぎ	25.4 g
	せとか			食育の日 ～地産地消～	せとかみかん	
7金	ミートソーススパゲティ	○	豚ひき肉、大豆、鶏がら、赤みそ、粉チーズ	★スパゲティ、油、砂糖、米粉	コンコ、生姜、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、パセリ	838 kcal
	ポテトフレンチサラダ			じゃが芋、砂糖、油	人参、キャベツ、もやし、小松菜	30.8 g
	抹茶チョコチップケーキ		調理用牛乳	米粉、砂糖、バター、チョコチップ		
10月	チーズチリトースト	○	豚ひき肉、大豆、ピザ用チーズ	★無塩食パン、油、砂糖	コンコ、生姜、玉ねぎ、人参	750 kcal
	ポトフ（リクエスト）		鶏肉、鶏がら	油、じゃが芋	セリ、人参、玉ねぎ、生姜、キャベツ、しめじ、パセリ	32.7 g
	パリパリサラダ（ワンタン入り）（リクエスト）			油、砂糖、★ワンタンの皮	人参、きゅうり、キャベツ、もやし	
11火	わかめごはん	○	炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ	米		729 kcal
	ふくさ卵焼き（リクエスト）		鶏ひき肉、ひじき、★鶏卵	油、砂糖	玉ねぎ、人参、干し椎茸、たけのこ、小松菜	32.7 g
	なめこのみそ汁		厚削り節、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ	じゃが芋	なめこ、長ねぎ	
12水	ごはん（リクエスト）	○		米		715 kcal
	鰯の西京焼き		鰯（さわら）、西京みそ		生姜	31.6 g
	梅おかか和え		かつお節	砂糖、油	人参、もやし、白菜、えのきたけ、ささみ梅	
	さつま汁		厚削り節、豆腐、白みそ、赤みそ	さつま芋、ごま油	人参、大根、小松菜	
13木	キムチラーメン（リクエスト）	○	豚肉、鶏がら、赤みそ、わかめ	★ラーメン、油、ごま油	コンコ、人参、白菜、もやし、白菜キムチ漬け、生姜、にら、長ねぎ	906 kcal
	のり塩ビーンズポテト		大豆、青のり	でん粉、じゃが芋、油		34.5 g
	アイスクリーム（リクエスト）		アイスクリーム（チョコ、抹茶、いちご）			
14金	乳酸菌飲料	○	ジョア ストロベリー			738 kcal
	赤飯		ささげ	米、もち米、ごま		26.1 g
	鶏のからあげ（リクエスト）		鶏肉	でん粉、米粉、油	生姜、コンコ	
	ごま和え			砂糖、★ねりごま、★すりごま	人参、もやし、小松菜、キャベツ	
	お祝いすまし汁		厚削り節、昆布、桜かまぼこ、わかめ 祝いになると		玉ねぎ、大根、えのきたけ	

裏面にも献立表の続きがあります

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品	エネルギー たんぱく質
17月	韓国風もやしごはん	○	豚ひき肉,大豆	米,玄米,油,ごま油,砂糖	もやし,だいずもやし,ゴボウ,小松菜,玉ねぎ	702 kcal
	粟米湯(スーミータン)		鶏がら,豆腐,★鶏卵	でん粉,ごま油	生姜,玉ねぎ,人参,グリーンピース缶,コーン	27.0 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	
18火	ココアトースト	○		★食パン,バター,砂糖		728 kcal
	肉団子のトマト煮		鶏がら,豚ひき肉,★鶏卵	★パン粉,油,じゃが芋,砂糖	玉ねぎ,生姜,人参,キャベツ,トマト,パセリ	29.7 g
	オニオンドレサラダ			油,砂糖	人参,もやし,きゅうり,小松菜,玉ねぎ,とうもろこし	
19	卒業式					
20	春分の日					
21金	卵のあんかけチャーハン	○	豚肉,★鶏卵	米,玄米,ごま油,でん粉	生姜,ゴボウ,人参,干し椎茸,長ねぎ,グリーンピース	859 kcal
	糸寒天の中華スープ		鶏がら,豆腐,糸寒天,わかめ	ごま油	生姜,人参,玉ねぎ,えのきたけ	27.7 g
	大学芋 （リクエスト）			さつま芋,油,三温糖,水あめ		
24月	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト			745 kcal
	ごはん			米		29.9 g
	揚げ魚のトマトみそ		鯉(かつお),赤みそ	でん粉,油,砂糖	生姜	
	塩昆布の和えもの		塩昆布	砂糖,ごま油	人参,白菜,もやし,小松菜	
	田舎汁		厚削り節,生揚げ,白みそ,わかめ	じゃが芋	人参,大根,ごぼう	
25	修了式					

（注）食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。
※今月の小松菜は東京都産、えのきたけは大田区友好都市東御市産を使用予定です。

3日(月) 行事食 ～桃の節句・ひなまつり～ 『桃の節句』は平安時代から続いている日本の五節句の一つ「上巳（じょうし）の節句」のことです。 この日の起源は古代中国の「上巳（じょうし）の節句」だといわれており、もともとは年齢や性別を問わず幸せを願う邪気払い行事でした。日本に伝わり、やがて江戸時代に五節句として定められ、桃やひな人形を用いることから、「ひなまつり」に変化しました。多くの地域で、はまぐりのお吸い物（はまぐりは対の貝殻でないとピッタリと合わない事から仲の良い夫婦を表す）、菱餅（ひしもち）、ひなあられ、菜の花料理などのお祝い料理が食べられてきました。 3日当日の給食では、お祝いの時によく作られるちらし寿司、菜の花を使ったお吸い物、桃のデザートを提供する予定です。	6日(木) 食育の日 ～地産地消東京都産の食材 さつま揚げ～ 今月の食育の日には、東京都八丈島産の「さつま揚げ」を使用した武者汁を提供します。武者汁は大分県の郷土料理です。山の幸、里の幸、海の幸が入った味噌仕立ての漁師料理です。海の幸には、さつま揚げを入れています。 さつま揚げは、キハダマグロのすり身が使われています。キハダマグロの子供はキメジと呼ばれています。キハダマグロの流通量はメバチマグロに次ぐ二番目で台湾や中国からも流通されています。色は薄紅色、身は頭の方から尾に近い部分までほぼ均一の赤身で、脂肪が少ないことが特徴です。世界的にはツナ缶として重宝されています。 6日のしぐれごはんは、牛肉と東京都産の小松菜を使用しています。果物の「せとかみかん」は、清見オレンジにアンコールを掛け合わせたものです。せとかは、柔らかくとろける果肉と甘い香りが特徴で「柑橘の大トロ」と呼ばれています。よく味わって食べましょう。
5日(水) 体力UP ～食生活を見直そう～ 日本の暮らしの中には、「ケ」と呼ばれる日常と、「ハレ」と言われるお祝いの日があります。私たち日本人は、「ケ」である普段の食事においても自然への恵みに感謝する気持ちを込め、「いただきます」「ごちそうさま」というあいさつを欠かすことはありません。 このように日本人が昔から大切にしてきた「自然を尊重すること」に基づいて育まれてきた日本語に「もったいない」という言葉があります。「もったいない」は、環境活動の大切さを一言で表し、資源や食べ物に対する尊敬の念が込められた言葉として、世界で称賛されている言葉です。 まだ食べられるのに、食べ物を捨ててしまうのは、もったいないだけでなく、地球環境にも悪影響を与えます。3月は、1年間の食生活をふり振り返り、食事に感謝し、少しでも食品ロスが減るように心がけましょう。	14日(金) 行事食 ～お祝い料理（ハレの日の献立）～ 日本の暮らしの中には昔から「ハレの日」があります。「ハレの日」は、お正月や節分など季節ごとの年中行事と、人間の成長の節目をお祝いする人生儀礼の日があります。こうした「ハレの日」に欠かせないのが「行事食」です。時代の移り変わりとともに、失われつつある行事食ですが、日本人が昔から大切にしていた行事食を知るとは、和食の継承という食育につながります。 ✪3年生のみなさんへ✪ ご卒業おめでとうございます。9年間の学校給食はどうでしたか？4月からは、給食がありません。お弁当を作ってもらう人、食堂を使う人、いるかと思います。これから感謝の気持ちをもって食べるようにしましょう。 給食最終日となる3月14日には、赤飯などの卒業をお祝いする献立を取り入れました。中学校最後の給食が思い出の一つとなれば幸いです。