

# 令和5年3月分 献立表

中央区立銀座中学校

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質
		体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる	kcal	g
1 水	<b>地産地消【小松菜】</b> ビスキュイパン チリコンカン <u>大根サラダ</u> ネーブル 牛乳	卵 大豆 豚肉 牛乳	パンズパン バター 砂糖 小麦粉 油	たまねぎ にんにく にんにく 小松菜 もやし 大根 ネーブル	799	32.6
2 木	<b>世界の料理【大韓民国】</b> ごはん <u>トッポギ入りタッカルビ</u> かきたまスープ みえのスマイル 牛乳	<b>世界の料理</b>  鶏肉 ベーコン 卵 牛乳	米 はちみつ 油 さつまいも 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ビーマン にんにく しめじ 小松菜 みえのスマイル	807	29.1
3 金	<b>【ひなまつり】</b> <u>ちらしずし</u> 野菜のナムル すまし汁 <u>ももゼリー</u> 牛乳	 鶏肉 油揚げ 卵 わかめ 豆腐 ア ガー かき揚げ 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま	干しいたけ にんにく かんぴょう れんこん 枝豆 長ねぎ 小松菜 大豆もやし しょうが にんにく えのきたけ ネクター	753	28.5
6 月	ごはん のりの佃煮 魚のピリ辛焼き 五目胡麻和え みそ汁 牛乳	ほしり 鯖 油揚げ 牛乳	米 砂糖 こんにゃく ごま	しょうが にんにく にんにく もやし 小松菜 大根 キャベツ	784	28.4
7 火	シュガー&きなこ揚げパン ポトフ ツナコーンサラダ りんご 牛乳	きなこ ウィナー 豚肉 ベーコン ツナ缶 牛乳	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	にんにく たまねぎ 大根 ブロッコリー しめじ キャベツ スイートコーン缶 きゅうり りんご	750	32.3
8 水	<b>【銀座ミツパチプロジェクト】</b> 大豆入りスパゲティミートソース にんにくオニオンサラダ <u>銀座はちみつプリン</u> 牛乳	豚肉 大豆 粉チーズ 卵 豆乳 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 小麦粉 はちみつ	にんにく 玉葱 トマト水煮缶 キャベツ にんにく 小松菜	807	33.5
9 木	ごはん クリスピーチキン ガーリックドレッシングサラダ 豆乳コーンスープ 牛乳	鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 コーンフレーク ごま油 じゃがいも コーンスターチ	にんにく キャベツ にんにく 小松菜 しょうが 玉葱 ほうれん草 クリームコーン缶 スイートコーン缶	890	32.1
10 金	ひじきごはん 卵焼き 野菜のごまだれ みそ汁 市木オレンジ 牛乳	ひじき 油揚げ 豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 ごま じゃがいも	にんにく 玉葱 干しいたけ 小松菜 もやし キャベツ 市木オレンジ	773	30.6
13 月	ごはん ツナそぼろ 肉じゃが 豆腐だんご汁 たんかん 牛乳	ツナ缶 豚肉 豆腐 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま じゃがいも 油 こんにゃく 白玉粉	しょうが 玉葱 にんにく さやいんげん 大根 ごぼう 小松菜 長ねぎ たんかん	798	30.6
14 火	<b>食育の日 日本の郷土料理【長崎】</b> <u>長崎血うどん</u> 蓮根入りジャンボシューマイ 清見オレンジ 牛乳	<b>日本の郷土料理</b>  豚肉 豆腐 牛乳	血うどん 油 砂糖 でんぷん ごま油 しゅうまいの皮	キャベツ 玉葱 にんにく 小松菜 しょうが れんこん 清見オレンジ	771	28.6
15 水	玄米ごはん みそかつ 野菜のごま酢和え すまし汁 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 ごま油 砂糖 ごま	にんにく ほうれん草 白菜 にんにく えのきたけ	774	34.7
16 木	チキンカレーライス 野菜のオニオンサラダ アップルコンポート 牛乳	鶏肉 粉チーズ ツナ缶 牛乳	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	玉葱 にんにく にんにく しょうが 小松菜 もやし アップルコンポート	818	27.7
17 金	<b>お祝いメニュー</b> 赤飯 魚の西京焼き 野菜のしょうがじょうゆがけ みそ汁 不知火 牛乳	あずき さわら 生揚げ 牛乳	米 もち米 ごま	しょうが 小松菜 もやし にんにく えのきたけ 不知火	747	35.8
22 水	<b>【かみかみメニュー】</b> こぎつねごはん ハタハタのから揚げ けんちん汁 清見オレンジ 牛乳	 油揚げ 鶏肉 ハタハタ 豆腐 牛乳	米 油 でんぷん 砂糖 ごま油	にんにく しょうが にんにく 大根 こんにゃく 長ねぎ 清見オレンジ	764	31.8
23 木	焼肉丼 卵スープ きなこ黒蜜ゼリー 牛乳	豚肉 卵 アガー きなこ 牛乳	米 春雨 油 ごま 春雨 砂糖 ごま油 でんぷん 黒砂糖	にんにく しょうが 玉葱 いら にんにく もやし 青梗菜	838	30.7

生徒1人1人当たりの平均栄養摂取量（中学校）

※都合により献立内容を変更する場合があります。

## 3/8(水) 銀座はちみつプリン

12月にもやりました銀座ミツパチプロジェクトの第2弾!

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
3月分平均	796	15.7	26.1	3.1	358	109	3.2	337	0.52	0.63	45	7.1
学校給食摂取基準	830	13~20	25~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

平均栄養価は、\*1: 学校給食摂取基準の±10%範囲内 \*2: 学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。



### 日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?



よくかんで、味わって食べていますか?



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?



苦手な食べ物にも挑戦していますか?



毎日の食事を楽しんでしていますか?



## 3月3日は ひなまつり

3月3日「ひなまつり」は桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やか成長と幸せを願う日です。はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどを食べてお祝いします。

給食では3月3日に「ちらしずし」と「ももゼリー」を提供します。

