## 

中央区立銀座中学校

$\Box$	曜	 献 立 名	ā	エネルギー	たんぱく質		
		11. 12. 14. 14. 14. 14. 14. 14. 14. 14. 14. 14	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	金	【 <b>ひなまつり】</b> <u>鮭ちらしずし</u> お浸し すまし汁 <u>ももゼリー</u> 牛乳 <b>心</b>	鶏肉 油揚げ 卵 鮭 わかめ 豆腐 アガー 牛乳	米 砂糖 油 麩	干しいたけ にんじん かんぴょう れんこん さやいんげん キャベツ ほうれん草 もやし 長ねぎ えのきたけ ネクター 白桃缶	769	30.9
4	月	ごはん 白身魚フライ ガーリックドレッシングサラダ 豆乳コーンスープ 牛乳	まだら ベーコン 豆乳 牛乳		キャベツ にんじん スイートコーン缶 しょうが にんにく たまねぎ 小松菜 ほうれん草 クリームコーン缶	823	32.1
5	火	ごはん チーズタッカルビ かきたまスープ ネーブルオレンジ 牛乳	鶏肉 ベーコン チーズ 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 ピーマン にんじん しめじ 小松菜 ネーブルオレンジ	819	30.2
6	水	【銀座ミツバチプロジェクト】 いかとえびのトマトスパゲティ 野菜ドレッシングサラダ 銀座はちみつミルクゼリー 牛乳	<ul><li>豚肉 えび いか</li><li>アガー 生クリーム</li><li>牛乳</li></ul>	スパゲティ 油 砂糖 でんぷん はちみつ バター	にんにく たまねぎ にんじん 小松菜 セロリー トマト水煮缶 レモン汁 マッシュルーム水煮 キャベツ	818	32.8
7	木	【学校給食地域・食育支援事業】 **わらとん きなこ揚げパン ポトフ ツナコーンサラダ りんご コーヒー牛乳	きなこ ウインナー 豚肉 まぐろ油漬 コーヒー牛乳	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	にんじん 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	755	31.4
8	金	ごはん のりの佃煮 魚のピリ辛焼き 五目ごま和えみそ汁 牛乳	ほしのり 鯖油揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま	しょうが にんにく にんじん もやし 小松菜 大根 キャベツ こんにゃく	835	30.8
11	月	【かみかみメニュー】 こぎつねごはん きびなごの青のり揚げ けんちん汁 清見オレンジ 牛乳	油揚げ 鶏肉 牛乳 きびなご 豆腐 青のり	米 油 でんぷん 砂糖 ごま油 さといも	にんじん しょうが にんにく 大根 こんにゃく 長ねぎ 小松菜 清見オレンジ	764	34.3
12	火	【 <b>学校給食地域・食育支援事業</b> 】 ビスキュイパン <u>チリコンカン</u> 大根サラダ デコポン 牛乳	卵 大豆 ひよこ豆 豚肉 牛乳	バンズパン バター砂糖 小麦粉 油	たまねぎ にんじん にんにく 大根 小松菜 もやし でこぽん	840	34.7
13	水	シーフードカレーライス 海藻と野菜のサラダ ベイクドチーズケーキ 牛乳	鶏肉 クリームチーズ	米 米粒麦 油 小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ 小松菜	876	30.0
14	木	味噌ラーメン 大豆入り春巻き いよかん 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	蒸し中華麺 油 春雨 ごま油 春巻きの皮 小麦粉 でんぷん	しょうが にんにく 長ねぎ にら たまねぎ にんじん もやし スイートコーン缶 干ししいたけ たけのこ水煮 いよかん	773	29.9
15	金	【学校給食地域・食育支援事業】 焼肉丼 卵スープ アップルコンポート 牛乳	豚肉 卵 牛乳	米 米粒麦 春雨 油 ごま 砂糖 ごま油 でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし 青梗菜 にら アップルコンポート	757	28.8
18	月	<b>食育の日 郷土料理[長崎県]&amp;赤祝いメニュー</b> 赤飯 鶏の唐揚げ 野菜のしょうがじょうゆがけ <u>ぬっぺ汁</u> せとか 牛乳	あずき 鶏肉 牛乳	米 もち米 ごま でんぷん 油 さといも	しょうが 小松菜 もやし 大根 にんじん ごぼう さやいんげん 干ししいたけ こんにゃく せとか	825	29.3
21	木	ごはん ツナそぼろ 肉じゃが 豆腐だんご汁 牛乳	まぐろ油漬 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま じゃがいも 油 白玉粉	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん 大根 ごぼう 小松菜 長ねぎ こんにゃく	772	28.8
22	金	ひじきごはん 卵焼き 野菜のごまだれ みそ汁 清見オレンジ 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	にんじん たまねぎ 小松菜 もやし キャベツ 干ししいたけ 清見オレンジ	790	32.2

※都合により献立内容を変更する場合があります。

生徒1人1回当りの平均栄養摂取量(中学校)



栄養価	エネルキ゛ー	たん白質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マク゛ネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	*1			(食塩相当量)※1	*2	*2	*2	A*2	B1*2	B2*2	C*2	*2
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	( $\mu$ gRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
3月分平均	801	15.6	27.0	2.9	354	107	3.0	346	0.47	0.62	45	7.3
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。

## 3/6(水) 銀座はちみつミルクゼリー

12月に引き続き、銀座はちみつを使用したメニュー第二弾です!

銀座はちみつは季節によって元となる花 の種類が変わり、色や味わいも変化します。

今回は生クリーム入りのミルクゼリーに はちみつでつくったシロップをかけました。 ぜひ味わって食べてください。



## 学校給食地域·食育支援事業

## 東京都産の「柔豚(やわらとん)」を提供します

中央区から、地産地消の取組みとして、東京都産の豚肉「柔豚(やわらとん)」を無償で提供 していただけることになりました。

柔豚(やわらとん)は、東京都立川市産の希少なブランド豚で、柔らかくて臭みがなく、脂質もさっぱりとしています。

当日は、中央区内のお肉屋さんがお肉を配達してくれます。

めずらしい東京都産のお肉の美味しむを味わってみてください

