

毎日350g以上の野菜を食べよう!

今月の給食 平均野菜使用量



# 令和3年 3月 献立表



中央区立晴海中学校

献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質
	体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる	kcal	g
1月 わかめごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 みそ汁	わかめ,牛乳, 生揚げ,豚肉,大豆	米,上白糖,油, じゃがいも,かたくり粉	玉葱,にんじん,しょうが, だいこん,長ねぎ	825	30.3
2火 ソース焼きそば 牛乳 クリーム中華スープ マーラーカオ	ちくわ,豚肉,青のり, 牛乳,たまご, 生クリーム	中華めん,油, かたくり粉,ごま油, 小麦粉,三温糖,ごま	キャベツ,もやし,玉葱,にんじん, にはら,はくさい,クリームコーン缶	751	27
3水 <b>桃の節句</b> ちらしずし 牛乳 すまし汁 ひなまつりゼリーあえ	油揚げ,かまぼこ, たまご,のり,えび,牛乳, 鶏肉,粉寒天, 生クリーム	米,もち米,上白糖, 手まり,ふ,三温糖	にんじん,かんぴょう,長ねぎ, こまつな,いちご,パイン缶, 黄桃缶	759	28.8
桃の節句は平安時代から始まった伝統行事で、女の子の健やかな成長を願ってひな人形を飾り、白酒・菱餅 あられ・桃の花などを供えて祝います。給食では、ちらしずしと三色の菱形ゼリーと果物を和えたデザートを提供します。					
4木 豚玉丼 牛乳 呉汁 せとか(果物)	豚肉,ちくわ,たまご, 牛乳,大豆,油揚げ	米,上白糖, じゃがいも	玉葱,長ねぎ,だいこん,ごぼう, こまつな,にんじん,せとか	797	33.3
5金 <b>地場産物の日</b> ★ココア揚げパン 牛乳 コーンサラダ ホワイトシチュー	牛乳,鶏肉, 脱脂粉乳,豆乳, 生クリーム,粉チーズ	ドッグパン,油, 上白糖,バター, じゃがいも,小麦粉	キャベツ,こまつな,ほうれんそう, にんじん,コーン缶,玉葱	839	29.1
東京都産のこまつな・ほうれんそう・じゃがいもを使用					
8月 ごはん 牛乳 ★鶏の照り焼き 野菜のごま酢かけ みそ汁	牛乳,鶏肉,わかめ	米,上白糖,三温糖, ごま,じゃがいも	はくさい,にんじん,こまつな, 玉葱	760	28.9
9火 ごはん ひじきのふりかけ 牛乳 かつおのごまみそあえ のっぺい汁	牛乳,かつお, 凍り豆腐,鶏肉	米,ごま,かたくり粉, 上白糖,油,さといも, こんにゃく	しょうが,にんじん, だいこん,長ねぎ	762	36.1
10水 ★カレーライス コーヒー牛乳 玉葱ドレッシングサラダ デコボン	豚肉,コーヒー牛乳	米,じゃがいも,油, 小麦粉,マーガリン, ごま油,上白糖	玉葱,しょうが,にんにく, キャベツ,にんじん,もやし, デコボン	823	25.4
11木 チャーハン 牛乳 シューマイ キャベツの生姜醤油かけ わかめスープ	焼豚,たまご,牛乳, 豚肉,豆腐,わかめ	米,米粒麦,油, かたくり粉, しゅうまいの皮	玉葱,にら,しょうが,もやし, えのきたけ	759	32.2
12金 <b>世界の料理～イタリア～</b> ポロネーゼスパゲティ 牛乳 グリーンサラダ パンナコッタ	豚肉,大豆,牛乳, 粉チーズ,ハム, ゼラチン,生クリーム	スパゲティ,小麦粉, オリーブオイル,バター, 中ざらめ,上白糖, グラニュー糖	にんにく,玉葱,にんじん,セロリー, マッシュルーム,トマト水煮, キャベツ,こまつな,レモン, イチゴジャム	755	30
イタリア料理にはトマトとオリーブオイルがよく使われ、国民食のピザ・パスタにも多く使われます。「ポロネーゼ」はひき肉とトマトを使ったソースです。「パンナコッタ」はイタリア語で「パンナ」は生クリームで「コッタ」は煮たという意味のデザートです。					
15月 ごはん 牛乳 魚のみそ焼き お浸し けんちん汁	牛乳,さば,豆腐, 油揚げ	米,上白糖,油, じゃがいも,ごま油	しょうが,こまつな,もやし, だいこん,にんじん,ごぼう, えのきたけ,こんにゃく,長ねぎ	844	30.4
16火 エビクリームライス オレンジジュース じゃがいものハニーサラダ	鶏肉,えび,牛乳, 豆乳,生クリーム	米,バター,油,小麦粉, じゃがいも,はちみつ	にんじん,玉葱,しめじ, オレンジジュース,キャベツ, もやし,こまつな	850	24.4
17水 <b>食育の日</b> 卒業おめでとう! お祝い給食 郷土料理～愛媛県～ 鯛めし ジョア 真砂揚げ すまし汁 ★サイダーゼリー	油揚げ,鯛,ジョア, 豆腐,豚肉,かまぼこ, アガー	米,もち米,油, かたくり粉,上白糖, サイダー	にんじん,玉葱,長ねぎ, えのきたけ,こまつな,みかん缶	744	26.8
愛媛県の郷土料理である鯛めしは、赤い体色と「めでたい」の語呂合わせから、昔からお祝いの席に重宝されてきました。3年生最後の給食は、愛媛県産の鯛で作る鯛めしと、リクエスト給食のサイダーゼリーです。					
18木 <b>かみかみ献立</b> ひじきごはん 牛乳 わかさぎの磯辺揚げ 和風サラダ 豚汁	油揚げ,凍り豆腐, 牛乳,わかさぎ, 青のり,豚肉,豆腐	米,ごま,上白糖, 小麦粉,油,じゃがいも	にんじん,キャベツ,もやし,ごぼう, だいこん,えのきたけ,こんにゃく, にんにく,長ねぎ	747	30.8
23火 ごはん 牛乳 銀ダラの西京焼き きんぴらごぼう かき玉汁	牛乳,銀ダラ,豆腐, たまご	米,三温糖,油, 糸こんにゃく,上白糖, ごま,かたくり粉	ごぼう,にんじん,とうがらし, 長ねぎ,えのきたけ,こまつな	773	33.7
24水 ビスキュイパン 牛乳 海藻サラダ ポークビーンズ	たまご,牛乳,豚肉, 海藻ミックス,大豆, ベーコン,まぐろ缶	パンズパン,バター, 上白糖,小麦粉,油, じゃがいも	イチゴジャム,こまつな,玉葱, にんじん,にんにく,しょうが	765	28.1

※都合により献立内容を変更する場合があります。  
★のマークは3年生卒業リクエスト

生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学生)

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	A	B1	B2	C	
3月分平均	785	15.1	26.0	2.9	405	115	3	298	0.5	0.6	37	5.1
学校給食摂取標準	830	13~20	20~30	2.5	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5

このマークのある日の下線がついた料理は  
《野菜1皿=70g》を示しています。

ご卒業おめでとうございます

3年生からのメッセージ 「おいしい給食をありがとうございました!!」



3年生がこの晴海中で過ごす最後の1ヶ月となりました。毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。「食べたもので体がつくられていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

▼献立の種類が多くびっくりしました。毎月世界の料理や郷土料理を楽しみにしていました。食の幅が広がり、食事が楽しいと感じることができました。▼毎日違うメニューなので飽きませんでした。いつも私たちのために朝早くから給食を作ってくださり、ありがとうございました。▼学校の給食を食べると、とても幸せな気分になります。作ってくださった給食を参考にして私もおいしいごはんを作れるようになりたいです。▼いつも安全に考慮して提供してくださっていたので、とても安心しておいしく食べています▼高校生になったら給食がなくなるため、自分の好きなものを食べるようになります。健康を考えて、食べるものやバランスを考えて食べたいと思います。

▼給食は私たちにとって気持ちを明るくしてくれる楽しい時間です。毎日おいしい給食を食べるのが私の楽しみです。▼中学校に入って小学校より給食の量が増えて、校に入って小学校より給食の量が中学生初めの給食の思い出です。でも、班で囲んで食べたおかげで班の絆が深まった気がしています。▼多くの量を作るのは大変なはずなのに、おいしい料理をたくさん作ってくれてありがとうございました。▼給食を食べる中で、自分の苦手なものを克服することができました。▼苦手な野菜も味つけによって味が変わり、食べられました。▼季節にあったおいしい物を作ってくれてありがとうございました。▼いつもおれなが空いているときに、温かいごはんがあってとてもうれしかったです。▼いつもバランスが良く、おいしい給食をありがとうございました。

▼給食の時間のおかげで色々な人と関わることができ、友だちとの距離を縮めることができました。おいしい給食を食べながら、友だちとおもしろい話をするのは勉強の疲れを忘れられる良い時間でした。▼家庭科の授業で献立作りをしましたが、お金や栄養バランスなどたくさんを考えた皆さんの量をつくるのはとても大変な思いです。▼体が大きくなるにつれて、給食を残さず食べられるようになってきました。きつと3年間の成長も給食が支えてくれたんだと思います。▼私が印象に残っている料理はロシアの赤いシチュー(ボルシチ)です。初めて食べたのですが、本当においしい驚きました。給食がなければ食べられなかったものも多かったと思います。私たちになじみのある料理も、私たちの口に合うように少し甘めに味つけされていて感謝しています。