



# 令和5年度 3月分 献立表

野菜を1日350g食べよう!

今月の給食 平均野菜使用量 **123g**



中央区立日本橋中学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	蛋白質 g
			体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	身体の調子を整えるもとになる		
1	金	季節の献立 ~ 3月3日ひな祭り(桃の節句) ~ ちらしずし 鶏とじゃが芋の炒め煮 すまし汁 せとか 牛乳	油揚げ,たまご,焼きのり, 鶏肉,牛乳	米,上白糖,油,じゃがいも	れんこん,干し椎茸,玉ねぎ, にんじん,糸こんにゃく, こまつな,はくさい,オレンジ	747	29.5
4	月	ジャージャー麺(3-4リクエスト) 中華スープ 開口笑(3-1リクエスト) 牛乳	大豆,豚ひき肉,みそ, 木綿豆腐,たまご,牛乳	蒸し中華めん,油,上白糖, でんぷん,ごま油,小麦粉, バター,いりごま	玉ねぎ,にんにく,しょうが,たけのこ, にんじん,長ねぎ,青ピーマン,にら	881	33.8
5	火	ココアパン 鮭ときのこのクリーム煮 野菜70gのマスタードドレッシングサラダ りんご 牛乳	鮭,手亡,牛乳	ココアパン,油,小麦粉, じゃがいも,上白糖	玉ねぎ,マッシュルーム缶, キャベツ,にんじん,こまつな,りんご	754	31.5
6	水	豚丼 ツナ入り和風サラダ 生揚げのみそ汁 デコボン 牛乳	豚肉,まぐろ缶詰, 生揚げ,みそ,牛乳	米,しらたき,上白糖,ごま油	玉ねぎ,しょうが,もやし,キャベツ, にんじん,だいこん,長ねぎ,デコボン	777	35.0
7	木	地産地消 ~ 東京都あきる野市産 キャベツ使用 ~ ごはん 春雨入り卵焼き 小松菜とキャベツのサラダ なめこ汁 牛乳	豚肉,たまご,木綿豆腐, みそ,牛乳	米,春雨,油,上白糖, ごま油,でんぷん	長ねぎ,たけのこ,にんじん,しょうが, こまつな,キャベツ,なめこ水煮	752	29.6
8	金	ごはん たらのマヨパン粉焼き 青菜のサラダ かきたま汁 牛乳	たら,木綿豆腐, たまご,牛乳	米,パン粉,三温糖,油, でんぷん,ごま油	にんにく,こまつな,もやし, にんじん,玉ねぎ	747	34.3
11	月	ナン キーマカレー(3-1リクエスト) ツナと野菜のフレンチサラダ カルピスゼリー (3-3リクエスト) 牛乳	大豆,豚肉,まぐろ缶詰, 粉寒天,カルピス,牛乳	ナン,油,米粉,上白糖	玉ねぎ,にんじん,トマト水煮缶, にんにく,しょうが,すりおろしりんご, キャベツ,きゅうり,みかん缶	774	31.8
12	火	みそラーメン(3-2リクエスト) ガーリックビーンズポテト フルーツ白玉(3-2リクエスト) 牛乳	みそ,豚肉,大豆,牛乳	蒸し中華めん,油,じゃがいも, でんぷん,冷凍白玉だんご	にんにく,しょうが,スイートコーン缶, もやし,キャベツ,にら,にんじん, みかん缶,パイン缶詰,りんご缶	777	31.2
13	水	カレーピラフ クリスピーチキン(3-3リクエスト) 野菜スープ デコボン 牛乳	鶏肉,牛乳	米,油,小麦粉,コーンフレーク	玉ねぎ,にんじん,スイートコーン缶, にんにく,チンゲンサイ,デコボン	808	28.7
14	木	鮭チャーハン 春雨と野菜の中華サラダ 厚揚げの中華スープ サイダーゼリー(3-4リクエスト) 牛乳	鮭,たまご,生揚げ, アガー,牛乳	米,油,ごま油,春雨, 上白糖,でんぷん	長ねぎ,キャベツ,きゅうり, にんじん,玉ねぎ, チンゲンサイ,みかん缶	748	30.0
15	金	ごはん 豚肉と生揚げのみそ煮 小松菜のすまし汁 せとか 牛乳	豚肉,生揚げ,みそ,牛乳	米,油,じゃがいも, 三温糖,ごま油	しょうが,ごぼう,こんにゃく, にんじん,だいこん,こまつな, もやし,オレンジ	757	32.0
18	月	赤飯 魚の西京焼き 野菜の和風サラダ じゃがいもと油揚げのみそ汁 牛乳	あずき水煮缶,シルバー, みそ,油揚げ,牛乳	米,もち米,いりごま,上白糖, 三温糖,ごま油,じゃがいも	にんじん,こまつな,もやし, きゅうり,長ねぎ	754	33.7
21	木	食育の日 ~ 日本の郷土料理 <東京都> ~ ごはん のりの佃煮 ししゃもの甘辛揚げ 青菜とえのきのサラダ 玉ねぎと白菜のみそ汁 牛乳	ほしり,ししゃも,油揚げ, みそ,牛乳	米,上白糖,でんぷん, 米粉,油	しょうが,キャベツ,こまつな, えのきたけ,玉ねぎ,はくさい	777	28.4
22	金	親子丼 野菜のしょうが和え キャベツのみそ汁 りんご 牛乳	鶏肉,たまご,みそ,牛乳	米,油,でんぷん, 上白糖,ごま油	玉ねぎ,もやし,こまつな, にんじん,しょうが,キャベツ, だいこん,長ねぎ,りんご	757	31.7

※都合により献立内容を変更する場合があります。  
※今月の食育の日は、21日に変更となります。

## リクエスト給食

給食室では、卒業を迎える3年生に、給食の「主菜」と「デザート」のリクエストアンケートを実施し、3月の献立に取り入れました。アンケートを元に、クラスごとに投票数の多かったメニューを採用しました。

※「主菜」は、主食+主菜のメニューも含まれます。

★メインの「クリスピーチキン」は1、2組でも1位でしたが、投票数の多かった3組のリクエストとして採用し、1、2組は同率1位のメニューを取り入れています。

★デザートの「サイダーゼリー」は2組でも1位でしたが、こちらも投票数の多い4組のリクエストとして採用し、2位のメニューを取り入れています。

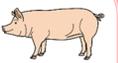
3年生の皆さん、リクエストありがとうございました。  
リクエストしてくれたメニューを、みんなで味わい楽しみましょう。

クラス	主菜 料理名	デザート 料理名
1	ナン キーマカレー	開口笑
2	みそラーメン	フルーツ白玉
3	クリスピーチキン	カルピスゼリー
4	ジャージャー麺	サイダーゼリー

### 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さを味わってみてください



生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学校)

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)	鉄 *2 (mg)	ビタミン					食物繊維 *2 (g)
							A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	*2 (g)	
3月分平均	772	16.3	27.3	2.9	370	104	3	329	0.47	0.63	36	7.1
学校給食摂取基準	830	13~20	20~30	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。