

毎日350g以上の野菜を食べよう！  
今日の献立 平均野菜使用量

令和8年 3月 献立予定表

中央区立佃中学校

日曜日	曜日	献立名 ☆リクエストメニュー	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	kcal	g
2	月	チキンライス ポテトサラダ★ABCパスタスープ★米粉ココアカップケーキ 牛乳	米 米粒麦 油 上白糖 無塩バター ジャガイモ 三温糖 マカロニ 米粉 はちみつ	鶏むね肉 ベーコン 豆乳 牛乳	玉葱 にんにく マッシュルーム缶 スイートコーン缶 えだまめ(冷凍) キャベツ こまつな きゅうり	840	31
3	火	【季節の献立～ひなまつり～】 えびと卵のちらし寿司 ほっけの塩こじ焼き すまし汁 ★フルーツヨーグルト 牛乳	米 三温糖 油 塩こじ	長切昆布 油揚げ むきえび 卵 ほっけ ちらしかまぼ(アレルゲンフ リー) かつお削り節 アレンヨーグルト 牛乳	干しいたけ れんこん にんにく さやいんげん こまつな はくさい 長ねぎ りんご缶 パイン缶 もも缶	760	33
4	水	★味噌ラーメン 魚と大根の和風揚げ りんご 牛乳	蒸し中華めん ごま油 油 有塩バター でんぷん 揚げ油 三温糖	豚もも肉 みそ またら 牛乳	しょうが にんにく にんにく 玉葱 キャベツ にら りょうとうやし りんご スイートコーン缶 だいこん 長ねぎ	747	32
5	木	ごはん★鶏の照り焼き 彩りきんぴら みそ汁 牛乳	米 三温糖 油 ごま油	鶏もも肉 豚小間肉 生揚げ カットわかめ かつお削り節 みそ 牛乳	ごぼう にんにく 青ピーマン 赤ピーマン キャベツ こまつな	762	31
6	金	【地産地消～あしたば～】 あしたばパン ミートグラタン ジャガイモと野菜のカミカミサラダ りんご 牛乳 ※TOOKYO Xという豚を使用。「上質な香り」、「ほのかな甘み」、 「さっぱりとした脂肪」が特徴の豚肉です。	あしたばパン マカロニ 油 中ざらめ ジャガイモ 揚げ油 三温糖	豚ひき肉 牛乳 粒状大豆タンパク シュレッドチーズ	にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 トマト水煮缶 キャベツ にんにく りんご	780	32
9	月	★豆乳タンタン麺★青のりビーンズポテト 清見オレンジ 牛乳 ※TOOKYO Xを使用。	蒸し中華めん 三温糖 ねりごま いりごま ごま油 でんぷん ジャガイモ 揚げ油	豚ひき肉 青のり 大豆 粒状大豆タンパク みそ 豆乳 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ にんにく りょうとうやし チンゲンサイ スイートコーン缶 清見オレンジ	753	31
10	火	【日本の郷土料理～富山県～】 ごはん ぶり大根 ほうれん草のよごし かきたま汁 牛乳 「よごし」とは、富山県の一部で日常的に食されている一品で、野菜に味噌やごまをまぶして汚した(和えた)料理です。	米 三温糖 すりごま でんぷん	ぶり みそ 卵 牛乳 かつお削り節 長切昆布	だいこん しょうが ほうれん草 りょうとうやし にんにく こまつな 長ねぎ キャベツ	754	32
11	水	※東京多摩のはちみつを使用。100%天然熟成で仕上げた自慢のはちみつです。 ★ハニートースト ポークビーンズ★白玉フルーツポンチ 牛乳 ※TOOKYO Xを使用。	食パン 有塩バター 油 はちみつ ジャガイモ 冷凍白玉だんご 上白糖 サイダー	豚もも肉 ベーコン 大豆 牛乳	玉葱 にんにく マッシュルーム缶 にんにく しょうが なつみかん缶 パイン缶 りんご缶 レモン(果汁、生)	817	31
12	木	ごはん★ヤンニョムチキン わかめとツナのドレッシング添え 中華スープ 牛乳	米 でんぷん 揚げ油 ごま油 三温糖 いりごま	鶏もも肉 カットわかめ まぐろ油漬缶ライト 牛乳	しょうが にんにく キャベツ にんにく 干しいたけ えのきたけ こまつな 長ねぎ きゅうり	831	31
13	金	二色そばろ井 具沢山みそ汁★抹茶カップケーキ 牛乳	米 米粒麦 油 三温糖 ジャガイモ ごま油 上白糖 小麦粉 有塩バター 甘納豆(あずき)	鶏ひき肉 卵 焼きのり 木綿豆腐 みそ 牛乳 かつお削り節	玉葱 干しいたけ ごぼう だいこん にんにく 板こんにゃく 長ねぎ	852	33
16	月	【食べよう野菜350メニューの日】 ★きな粉揚げパン ポトフ ツナと野菜70gのサラダ 清見オレンジ 牛乳	ドッグパン 揚げ油 上白糖 ジャガイモ 油 三温糖	きな粉(大豆) 牛乳 鶏もも肉 鶏むね肉 ウイナーソーセージ まぐろ油漬缶ライト	にんにく 玉葱 キャベツ にんにく しょうが きゅうり 清見オレンジ	771	33
17	火	★チキンカレーライス 海藻とツナのサラダ りんご 牛乳	米 油 ジャガイモ 有塩バター ごま油 三温糖	鶏こも肉 鶏むね肉 まぐろ油漬缶ライト 海藻ミックス 牛乳	玉葱 にんにく しょうが キャベツ こまつな りんご	836	31
18	水	赤飯★鶏肉のから揚げ ツナと野菜のサラダ けんちん汁 ★サイダーゼリー ジョア	米 もち米 いりごま でんぷん 揚げ油 マヨネーズ(卵無)ごま油 上白糖 サイダー	あずき水煮缶 油揚げ アー 鶏もも肉 まぐろ油漬缶ライト ちらしかまぼ(アレルゲンフ リー) かつお削り節 木綿豆腐 ヨーグルト(ドリンクタイプ)	しょうが りょうとうやし きゅうり にんにく だいこん ごぼう 板こんにゃく 長ねぎ りんご缶	841	31
23	月	ごはん 卵焼き ひき肉と春雨の辛味炒め みそ汁 牛乳	米 油 ジャガイモ春雨 三温糖 ごま油	干ひき肉 生揚げ 豚ひき肉 油揚げ かつお削り節 みそ 牛乳	玉葱 にんにく とうがらし さやいんげん 長ねぎ にら にんにく こまつな はくさい	763	31
24	火	【かみかみメニューの日】 ごはん 小いわしのから揚げ 野菜ソテー みそ汁 りんご 牛乳	米 でんぷん 揚げ油 油	まいわし ベーコン牛乳 木綿豆腐 油揚げ かつお削り節 みそ	にんにく キャベツ 玉葱 にんにく こまつな だいこん りんご	789	31

※都合により献立内容を変更する場合があります。

**1年間の振り返りをしよう!**

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p><b>給食の前に</b> 手をきれいに 洗いましたか?</p>	<p><b>食事のあいさつは</b> 心を込めて 言えましたか?</p>	<p><b>おはしを正しく使う</b> ことができましたか?</p>
<p><b>よくかんで味わって</b> 食べられましたか?</p>	<p><b>バランスの良い</b> 食事のとり方が わかりましたか?</p>	<p><b>自分に必要な量を</b> 考えて食べるこ とができますか?</p>
<p><b>地域でとれる食べ物を</b> 知ることができましたか?</p>	<p><b>行事食や郷土料理</b> について知ること ができましたか?</p>	<p><b>楽しい給食時間を</b> 過ごせましたか?</p>

## ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

**3年生リクエスト給食 結果発表!**

3年生にアンケートを行い、人気の高かったメニューを今月の給食に取り入れました。あなたの「推しメニュー」は何位でしたか?

好きなメニュー	主食部門	おかず部門	デザート部門
1位 揚げパン	1位 揚げパン	1位 から揚げ	1位 白玉フルーツポンチ
2位 味噌ラーメン	2位 味噌ラーメン	2位 青のりビーンズポテト	2位 サイダーゼリー
3位 チキンカレー	3位 チキンカレー	3位 鶏の照り焼き	3位 抹茶カップケーキ
4位 豆乳タンタン麺	4位 豆乳タンタン麺	4位 ヤンニョムチキン	4位 米粉ココアカップケーキ
5位 ハニートースト	5位 ハニートースト	5位 ABCパスタスープ	フルーツヨーグルト

給食室では、皆さんが毎日元気に過ごせるよう、調理員の皆さんが心をこめて食事を作っています。「こうしたらもっと美味しくなるかな?」「もっと食べやすくなるかな?」と、今年度も試行錯誤を重ねながら、より良い給食づくりに取り組んでまいりました。栄養士が考えた献立を、実際に「美味しい給食」として形にしてくださっているのは、給食室の調理員の皆さんです。日々の丁寧な作業と工夫に、心から感謝しています。これからも、皆さんの健やかな成長を願い、給食室一同、思いを込めて給食づくりに励んでまいります。

生徒1人1人当たりの平均栄養摂取量(中学生)

栄養価	エネルギー					ビタミン					食物繊維	
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナリ9A (g)	ナリ9A (mg)	A2 (μgRAE)	B12 (mg)	B22 (mg)	C2 (mg)	2		
3月分平均	793	15.9	28.0	2.6	356	107	3.1	307	0.38	0.61	38	7.9
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%以内 \*2学校給食摂取基準の%以内で調整しています。