

# 3月 給食予定献立表



令和3年2月24日発行  
江東区立東陽中学校

令和2年度

日・曜日	献立名		✿一口メモ✿	I献立 - たんぱく質	体の組織をつくるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーになるもの	
	牛乳	主食・主菜・副菜・汁物・果物・デザート			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1月		ご飯 鯖のコチュジャン味噌焼き 白菜の甘酢和え 中華風卵入りコーンスープ	とうもろこしは、日本の農産物の輸入量の上位です。とうもろこしの多くが輸入されています。(食用以外もふくむ)	865 kcal 35.0 g	さば 70g, 赤色辛みそ, 豚肉, 鶏ガラパック, 鶏卵	牛乳(飲用)	赤唐がらし, 人参, 小松菜	しょうが, ねぎ, 白菜, 玉ねぎ, スイートコーン, 缶ホール	米, 砂糖, 三温糖, じゃが芋, 片栗粉	油, ごま油, 白ごま
2火		ご飯 塩こうじ肉じゃが もやしの和え物 ネーブルオレンジ	果物は、単なるデザートではありません。ビタミンCやビタミンAなどの栄養もとれます。	791 kcal 24.2 g	豚肉, さつま揚げ, 削り節	牛乳(飲用), くきわかめ	人参	玉ねぎ, もやし, きゅうり, オレンジ	米, じゃが芋, こんにゃく, 砂糖, 塩こうじ	油, ごま油, 白ごま
3水		ちらしずし ししゃもの磯辺揚げ ごまかけお浸し ひなあらははんぺんのすまし汁	<b>桃の節句(ひな祭り)の行事食</b>	812 kcal 36.0 g	油揚げ, 鶏卵, 削り節, 豆腐, ひなあらははんぺん	牛乳(飲用), ししゃも M, ししゃも L, あおのり, だし昆布	人参, さやいんげん, 小松菜	かんぴょう(乾), 干しいたけ, はす, 白菜, もやし, ねぎ	米, 砂糖, 小麦粉	油, 白ごま
4木		揚げパン(シュガー)★3年生リクエスト2位 肉団子と野菜のスープ ポテトと豆のサラダ デコパン	肉団子は、ひき肉で肉だねを作るところから手作りです。手作りの食感を是非お楽しみください!!	774 kcal 27.9 g	鶏ガラパック, 鶏肉, 豆腐, 鶏卵, いんげん豆	牛乳(飲用)	人参, 小松菜	玉ねぎ, しょうが, 干しいたけ, だけのご(缶), 白菜, きゅうり, スイートコーン, 缶ホール, デコパン 1/6	コッペパン 70g, 砂糖, グラニュー糖, 片栗粉, 緑豆春雨, じゃが芋	油, 油
5金		わかめご飯 切り干し大根入り卵焼き 粉ふき芋 白菜と揚げの味噌汁(江戸甘味噌使用)	関東では、信州みそを使っている家庭が多いそうです。東京にも昔はみそ蔵(くら)が多く存在しました。	777 kcal 28.6 g	鶏卵, 鶏肉, 削り節, 油揚げ, 米みそ(甘みそ), 赤色辛みそ	牛乳(飲用), 炊き込みわかめ, だし昆布	人参, 小松菜	切り干し大根, 干しいたけ, 白菜, ねぎ	米, 麦, 三温糖, 片栗粉, じゃが芋	油
8月		雑穀ご飯 鮭の南部焼き 細切り昆布と大豆の煮物 ひつつみ(すいとん)	小麦粉をねった生地を「ひつつまんで」汁に入れるから「ひつつみ」	828 kcal 40.5 g	鮭 70g, 大豆, 油揚げ, 焼き竹輪, 削り節, 鶏肉	牛乳(飲用), 細切り昆布, だし昆布	人参	干しいたけ, 大根, 白菜, しめじ, ねぎ	米, ひえ(精白粒), 塩こうじ, 砂糖, こんにゃく, 三温糖, じゃが芋, 小麦粉	油, 黒ごま, 白ごま
9火		ごまみそたんたんうどん はりはりサラダ さつま芋のごま団子	うどんのめんは、塩が入っています。給食のうどんは塩を入れなくてもおいしいめんになりました。	897 kcal 29 g	鶏肉, 削り節, 淡色辛みそ, ロースハム	牛乳(飲用), だし昆布, ちりめんじゃこ	人参	玉ねぎ, キャベツ, ねぎ, 切り干し大根, きゅうり	砂糖(冷)うどん, 三温糖, 緑豆春雨, さつま芋, 白玉粉	ごま油, ごま(ねり), 油, 白ごま, 油
10水		鶏ごぼうの炊き込みご飯 いかの照り焼き ニラ入りお浸し じゃが芋と高野豆腐の味噌汁	年中食べられるニラですが、旬の時期は春。古事記や万葉集にも登場する古くから日本にある野菜。	720 kcal 35 g	鶏肉, 油揚げ, いか(35g), 削り節, 高野豆腐, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	牛乳(飲用), 生わかめ	人参, なら	ごぼう, しょうが, 白菜, もやし, えのきたけ, ねぎ	米, 麦, じゃが芋	油
11木		ご飯 鶏から揚げ★3年生リクエスト1位 小松菜の和え物 呉汁	呉汁(じじる)は大豆をすりつぶしたみそ汁のことです。各地にある料理で、大豆は日本になじみのある食材。	867 kcal 33.3 g	鶏肉モモ(皮付き)40g, 削り節, 豆腐, 大豆, 豆乳, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	牛乳(飲用), だし昆布	小松菜, 人参, 人参	しょうが, キャベツ, もやし, ごぼう, 大根, 白菜	米, 片栗粉, 三温糖, じゃが芋	油, ごま油, 白ごま
12金		カレーライス 海藻入りサラダ いちご	給食のカレーライスには、必ずサラダがつきます。カレー+サラダは、お手本にしてもらいたい組み合わせ	859 kcal 22.3 g	豚肉, 鶏ガラパック	牛乳(飲用), くきわかめ	人参	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり, いちご	米, 麦, じゃが芋, 小麦粉, 砂糖	油, バター, ごま油
15月		焼きそば じゃが芋のハニーサラダ カルピスゼリー★3年生リクエスト3位	ミツバチは、1ヶ月の短い一生のなかで、小さじ1ばい分のハチミツを集めます。	748 kcal 22.5 g	豚肉, 豚セラチン(粉)	牛乳(飲用), カルピス	人参, 人参	キャベツ, もやし, きゅうり, みかん(缶)	むし中華めん, じゃが芋, はちみつ, 砂糖	油, 大豆油, 油
16火		かみかみかき揚げ丼 大根の浅づけ もずくのかきたま汁	かき揚げには大豆、じゃこ、いか、にんじん、玉ねぎ、しゅんぎく入り。食感、香りのちがいを楽しめます。	821 kcal 30.1 g	いか, 大豆, 鶏卵, 削り節, 豆腐	牛乳(飲用), ちりめんじゃこ, だし昆布, もずく(塩蔵, 塩抜き)	人参, しゅんぎく, だいいん葉, 小松菜	玉ねぎ, 大根, きゅうり, えのきたけ, ねぎ	米, 麦, 小麦粉, 片栗粉, 砂糖	油
17水		押麦入りごはん 麻婆豆腐 もやしとわかめのごま醤油 きよみオレンジ	ごはん茶わん1ばいには、何つぶのお米があるでしょうか。給食の茶わん1ばいは約4750つぶです。	825 kcal 34.2 g	豚肉, 赤色辛みそ, 削り節, 豆腐	牛乳(飲用), 生わかめ	人参, なら, 小松菜, 人参	にんにく, しょうが, ねぎ, 玉ねぎ, 干しいたけ, だけのご(缶), もやし, オレンジ	米, おおむぎ(押麦), 砂糖, 片栗粉	油, ごま油, 白ごま
18木		赤飯 鯖の照り焼き 土佐醤油のお浸し お祝いかまぼこと卵のすまし汁	<b>卒業お祝い献立</b> お祝いのお赤飯です!!	748 kcal 37.6 g	ささげ, さわら70g, 削り節, 糸がきかつお, 豆腐, 鶏卵, 蒸しかまぼこ	牛乳(飲用), だし昆布	小松菜	しょうが, 白菜, もやし, えのきたけ, ねぎ	米, もち米, 砂糖, 片栗粉	黒ごま, 油
22月		スロッピージョー(ミートサンドパン) クラムチャウダー ミックスビーンズサラダ	<b>アメリカ合衆国の味めぐり</b>	841 kcal 30.4 g	豚肉, ベーコン, 鶏ガラパック, (冷)あさり, ひよこまめ(ゆで), レッドキドニービーンズ	牛乳(飲用), 牛乳, スキムミルク, 生クリーム	人参, パセリ	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, エリンギ, 枝豆(冷凍), スイートコーン, 缶ホール, キャベツ, きゅうり	胚芽コッペパン 60g, 乾燥パン粉, じゃが芋, 小麦粉, 砂糖	油, バター, 油
23火		回鍋肉丼 ビーフンスープ りんご	からみづけの豆板醤(トウガン)の醬(ジャ)はペースト状の調味料に使われる言葉です。	795 kcal 25.2 g	豚肉, 赤色辛みそ, 豆腐, 鶏ガラパック, 削り節, 豚肉	牛乳(飲用)	赤ピーマン, 人参, 小松菜	しょうが, にんにく, 干しいたけ, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, りんご 1/4	米, 麦, 三温糖, 片栗粉, ビーフン	油, ごま油
24水		ご飯 鱈フライ もやしのソテー オオサヤエンドウと卵の味噌汁	オオサヤエンドウは、東京都大島の特産物です。サヤエンドウより大きく肉厚です。春が旬。	782 kcal 35.5 g	あじ(60g)開き, 鶏卵, 削り節, 豆腐, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	牛乳(飲用), だし昆布	小松菜, さやえんどう	もやし, 玉ねぎ, えのきたけ	米, 小麦粉, 生パン粉, 乾燥パン粉	油

※都合により献立内容が変更になる場合があります。