

# 3月 給食予定献立表

令和3年度



令和4年2月22日発行

江東区立東陽中学校

日・曜日	献立名		✿一口メモ✿	エネルギーたんぱく質	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火		ご飯 のりとひじきの佃煮 塩こうじ肉じゃが しめじ和え	佃煮が生まれたのは、東京・江戸の佃島です(今の中央区)。塩辛い味つけて、日持ちをよくしていました。	778 kcal 25.5 g	豚肉、さつま揚げ、削り節、粉かつお	牛乳(飲用)、焼きのり、干ひじき(ステンレス釜、乾)	人参、さやいんげん、小松菜	玉ねぎ、もやし、しめじ	米、強化米、砂糖、油 じゃが芋、こんにゃく、塩こうじ、三温糖	
2水		麦ご飯 イカのチリソース 白菜の甘酢和え 中華風卵入りコーンスープ	イカは「ムラサキイカ」を使っています。ムラサキイカは、アカイカ、バカイカとも呼ばれています。	821 kcal 32.4 g	いか(短冊)、豚肉、鶏ガラパック、鶏卵	牛乳(飲用)	赤唐がらし、人参、小松菜	にんにく、しょうが、ねぎ、白菜、玉ねぎ、スイートコーン缶、ホール	米、麦、片栗粉、砂糖、油、ごま油 三温糖、じゃが芋	
3木		ちらしずし ししゃもの磯辺揚げ ごまかけお浸し 紅白はんぺんのすまし汁		3/3 桃の節句	油揚げ、鶏卵、削り節、豆腐、ひなあられはんぺん	牛乳(飲用)、刻みのり、ししゃも、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金		ドライカレー ひよこ豆入りサラダ ネーブルオレンジ	カレーの献立のときはサラダも一緒に食べて、栄養バランスアップ!	843 kcal 27.5 g	豚肉、粒状大豆タンパク、ひよこ豆	牛乳(飲用)、粉チーズ	人参	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、キャベツ、きゅうり、ネーブルオレンジ	米、麦、小麦粉、じゃが芋、砂糖 バター、油、ごま油	
7月		マーボー麺 もやしとわかめのごま醤油 おかしな目玉焼き	おかしな目玉焼きは、黄桃を卵の黄身、カルピスゼリーを卵の白身に見立てたデザートです。	876 kcal 35.3 g	豚肉、豆腐、赤色辛みそ、削り節、豚ゼラチン(粉)	牛乳(飲用)、生わかめ、カルピス	人参、なら、小松菜	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ねぎ、もやし、黄桃缶(1/7)	おし中華めん、砂糖、油、ごま油、白ごま 片栗粉	
8火		麦ご飯 鯖のピリ辛焼き 青菜の炒め煮 豚汁	豚汁にはかつおぶしとコンブでひいたおだしを使用。さら豚肉のうまみがとけて、うまみたっぷり。	848 kcal 37.7 g	さば 70g、油揚げ、削り節、豚肉、豆腐、淡色辛みそ、赤色辛みそ	牛乳(飲用)、だし昆布	小松菜、人参	しょうが、キャベツ、ごぼう、大根、ねぎ	米、麦、三温糖、砂糖、油、白ごま じゃが芋	
9水		揚げパン(きなこ) 鶏肉と豆のブラウンシチュー コーン入りサラダ いちご	食べるトウモロコシの自給率はほぼ100%。でも日本はトウモロコシを大量に輸入しています。どういうこと?	882 kcal 28.6 g	きな粉、鶏肉、鶏ガラパック、レッドキドニー(乾)	牛乳(飲用)、ピザ用チーズ、生クリーム	人参	玉ねぎ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、スイートコーン缶、ホール、いちご	コッペパン 70g、砂糖、じゃが芋、三温糖、小麦粉 油、バター、ごま油	
10木		キムチ炒飯 ごま風味の春雨サラダ 中華スープほたて入り せとか	せとかはジュースで濃厚な味のかんきつ類。オレンジの大トロとも言えるでしょう。	799 kcal 29.3 g	豚肉、鶏卵、ロースハム、削り節、鶏ガラパック、鶏肉、ほたて(貝柱)1/4カット	牛乳(飲用)	人参、ピーマン、小松菜	しょうが、にんにく、白菜キムチ漬、きゅうり、もやし、たけのこ(缶)、干しいたけ、白菜、ねぎ、せとか	米、麦、砂糖、緑豆春雨 油、白ごま、ごま油	
11金		雑穀ご飯 鮭の香味焼き じゃが芋のキンピラ炒め めかたま汁	サケは、赤っぽい色をしています。本当は白身魚です。海で食べるエサの影響で、身に色がつきます。	843 kcal 39.8 g	鮭 70g、淡色辛みそ、豚肉、削り節、豆腐、鶏卵	牛乳(飲用)、だし昆布、めかたふわかめ	人参、小松菜	しょうが、にんにく、ねぎ、ごぼう	米、麦、あわ(精白粒)、砂糖、こんにゃく、三温糖、じゃが芋、片栗粉 油、白ごま	
14月		ご飯(あきたこまち) ジャージャン豆腐 ナムル 季節の果物	ジャージャン豆腐は漢字で「家常豆腐」と書きます。厚揚げと野菜のみそ炒めです。	841 kcal 33.5 g	豚肉、淡色辛みそ、豆腐、生揚げ	牛乳(飲用)	人参、小松菜	しょうが、干しいたけ、たけのこ(缶)、にんにく、ねぎ、キャベツ、もやし、果物	米、強化米、三温糖、油、ごま油、白ごま 片栗粉	
15火		ご飯(コシヒカリ) 鶏から揚げ もやしの和え物 きのこののっぺい汁	きのこののっぺい汁は、プロの和食料理人から教わったレシピです。給食のために考えてくれました。	848 kcal 31.0 g	鶏肉モモ(皮付き)40g、削り節、焼き竹輪	牛乳(飲用)、くきわかめ、だし昆布	人参	しょうが、もやし、きゅうり、しめじ、生しいたけ(菌床栽培、生)、なめこ	米、強化米、塩こうじ、片栗粉、砂糖、里芋、こんにゃく 油、ごま油、白ごま	
16水		カレーうどん ツナとわかめのサラダ スイートポテト	スイートポテトは、3年生のアンケートで1位だったデザートです。手づくりの優しい味わいを楽しんでください。	797 kcal 27.0 g	豚肉、削り節、ツナ油漬、鶏卵	牛乳(飲用)、生わかめ、生クリーム、牛乳	人参、小松菜	玉ねぎ、ねぎ、キャベツ、きゅうり	砂糖、(冷)うどん、片栗粉、さつま芋 油、バター	
17木		赤飯 鱈の照り焼き 磯香和え かきたま汁 お祝いかまぼこ入り		卒業 お祝い 献立 おめでたいから、お赤飯を食べよう!!	ささげ、さわら 70g、削り節、豆腐、鶏卵、煮しかまぼこ	牛乳(飲用)、刻みのり、だし昆布	小松菜	しょうが、白菜、もやし、ねぎ	米、もち米、砂糖、片栗粉 黒ごま、油	
22火		ふわふわきつね丼 小松菜の和え物 じゃが芋と切り干し大根の味噌汁	給食の牛乳を毎回飲むと1年で38キログラムの牛乳を飲んでます。その分骨は強くなっているよ。	805 kcal 29.3 g	油揚げ、削り節、鶏卵、淡色辛みそ、赤色辛みそ	牛乳(飲用)、だし昆布、生わかめ	人参、小松菜	玉ねぎ、キャベツ、もやし、切り干し大根、ねぎ	米、麦、砂糖、片栗粉、油、ごま油、白ごま 三温糖、じゃが芋	
23水		ハニーセサミトースト(国内産小麦粉の食パン) クリームシチュー アーモンド入りサラダ 季節の果物	今日の食パンは、国内産の小麦粉を使ったものです。小麦の自給率は14パーセントくらいです。	871 kcal 28.5 g	ベーコン、豚肉、鶏ガラパック	牛乳(飲用)、牛乳、スキムミルク、生クリーム	人参	玉ねぎ、エリンギ、スイートコーン缶、ホール、キャベツ、きゅうり、果物	食パン 70g 1枚、切り、はちみつ、砂糖、じゃが芋、小麦粉 白ごま、マーガリン、油、バター、アーモンド(乾)スライス、油	
24木		麦ご飯 鰯のねぎだれ ひじきと大豆の炒め煮 大サヤエンドウと卵の味噌汁	さやえんどうの旬は春です。東京都伊豆大島のオオサヤエンドウを使う予定です。大きくて立派!	895 kcal 36.8 g	ぶり 65g、油揚げ、大豆、削り節、鶏卵、淡色辛みそ、赤色辛みそ	牛乳(飲用)、干ひじき(ステンレス釜、乾)、だし昆布	人参、さやえんどう	しょうが、ねぎ	米、麦、片栗粉、小麦粉、砂糖、こんにゃく、三温糖、じゃが芋 油	

読めるかな? 莢豌豆(さやえんどう)・・・春が旬。鮮やかな黄緑色がきれい。エンドウの若いうちにサヤと実を食べるものがサヤエンドウ。

※都合により献立内容が変更になる場合があります。