



平成25年3月分給食予定献立表

墨田区立向島中学校

日付	献立名	牛乳	おかず	使用食材			エネルギー kcal	タンパク質 g
				体の組織を作る	体の調子を整える	主にエネルギー源		
1 金	行事食 ひな祭り寿司(穴子入り)	○ 3-3	どさん子汁 いちごゼリー	牛乳・油揚げ・穴子・鶏卵・きざみのり・豚肉・豆腐・白みそ・わかめ・寒天・生クリーム	かんぴょう・干し椎茸・人参・いんげん・ホールコーン・ねぎ・いちご	米・砂糖・油・白ごま・じゃがいも・バター	919	32.4
2 土	閉校式 ごはん	○ 3-3	魚のオニオンソースかけ ポテトの香味和え わかめスープ	牛乳・生鮭・青のり・鶏肉・わかめ・鶏卵	玉葱・パセリ・にんにく・人参・ねぎ	米・砂糖・油・じゃがいも・白ごま・でんぷん	891	33.8
4 月	韓国風もやしごはん	○ 3-4	中華風白菜スープ りんご	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・赤みそ・豚肉	もやし・人参・小松菜・にんにく・玉葱・生姜・干し椎茸・白菜・小大豆もやし・ほうれん草・りんご	米・麦・油・ごま油・砂糖・白ごま・でんぷん	775	30
5 火	ごはん	○ 3-4	大豆入り卵焼き 野菜のうま煮 みそ汁	牛乳・鶏ひき肉・大豆・鶏卵・白みそ・豚肉・わかめ	玉葱・人参・いんげん・生姜・玉葱・干し椎茸・筍・大根	米・油・砂糖・こんにやく・じゃがいも・砂糖	867	34.2
6 水	ホットサンド	○ 3-4	クリームミネストローネ キウイフルーツ	牛乳・ポークハム・スライスチーズ・ベーコン・生クリーム・粉チーズ	セロリ・玉葱・人参・トマト・ホールトマト・キウイフルーツ	丸パン・マーガリン・油・じゃがいも	830	33.3
7 木	きつねご飯	○ 3-4	茶わん蒸し ごまあえ じゃがいもの田舎煮	牛乳・油揚げ・鶏肉・鶏卵・姫ちくわ	干し椎茸・人参・ほうれん草・キャベツ・もやし	米・もち米・砂糖・白ごま・油・じゃがいも	885	30.7
8 金	ビーフストロガノフ	○ 3-4	ごま風味サラダ デコボン	牛乳・牛肉・生クリーム	にんにく・セロリ・玉葱・マッシュルーム・人参・ホールトマト・パセリ・キャベツ・きゅうり・二位ホールコーン・デコボン	米・バター・油・砂糖・小麦粉・白ごま・ごまペースト・ごま油	949	26.1
9 土	カレーうどん	○ 3-4	焼きししゃも フルーツカクテル	牛乳・鶏肉・ししゃも	玉葱・人参・ほうれん草・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・武道館	油・でんぷん・冷凍うどん・砂糖	775	27.1
11 月	中華風焼き肉ごはん	○ 3-1	白菜スープ もも缶	牛乳・豚ロース肉・赤みそ・豚肉・豆腐	もやし・人参・干し椎茸・白菜・小松菜・もも缶	米・麦・白ごま・砂糖・油・春雨	851	36.2
12 火	麻婆ライス	○ 3-2	拌三絲 デコボン	牛乳・豚ひき肉・赤みそ・豆腐	生姜・にんにく・筍・人参・干し椎茸・葱・いんげん・キャベツ・きゅうり・デコボン	米・麦・砂糖・くず粉・ごま油・春雨	869	33.3
13 水	ゼノワーズパン	○	コーンシチュー もやしのサラダ いちご	牛乳・鶏卵・ベーコン・豚肉・生クリーム	セロリ・玉葱・人参・クリームコーン・ホールコーン・パセリ・もやし・きゅうり・人参・いちご	丸パン・バター・三温糖・アーモンド個・小麦粉・油・じゃがいも・ごま油・白ごま・砂糖	909	30.5
14 木	わかめ大豆ご飯	○ 3-3	魚の七味焼き 肉じゃが むらくもスープ	牛乳・大豆・わかめ・めかじき・豚肉・豆腐・鶏卵	にんにく・生姜・葱・玉葱・人参・さやいんげん・ほうれん草	米・白ごま・ごま油・砂糖・白滝・じゃがいも・でんぷん	865	40.6
15 金	五目焼きそば	○ 3-4	タピオカ入りフルーツポンチ 舟きゅうり	牛乳・豚肉・いか・むきえび・乳酸飲料	生姜・人参・筍・白菜・葱・もやし・さやいんげん・みかん缶・パイン缶・りんご缶・きゅうり	油・蒸し中華・でんぷん・タピオカ・砂糖	904	35.8
18 月	卒業お祝い給食 赤飯	○	えび・いかフライ いんげんとコーンのソテー 田舎汁 紅白ゼリー	牛乳・ささげ・いか・えび・鶏卵・ベーコン・豆腐・みそ・粉寒天・生クリーム	さやいんげん・ホールコーン・人参・玉葱・大根・葱・小松菜・いちご・パイン缶	米・もち米・砂糖・白ごま・油・じゃがいも・黒ごま・油・小麦粉・生パン粉・じゃがいも・ごま油・砂糖	981	38.7
21 木	スパゲティミートソース	○	じゃがいものハニーサラダ いちご	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉粉チーズ	にんにく・セロリ・玉葱・ホールトマト・ピーマン・きゅうり・人参・キャベツ・いちご	スパゲティ・油・砂糖・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	938	30.6
22 金	向中最後の給食 クロワッサン バターロール	○	魚のバーベキューソースかけ 豆のサラダ きのこのクリームスープ	牛乳・魚・ひよこ豆・ベーコン・鶏肉・牛乳・生クリーム	にんにく・りんご・葱・レモン汁・キャベツ・人参・きゅうり・セロリ・玉葱・生椎茸・しめじ・マッシュルーム・パセリ	クロワッサン・バターロール・砂糖・はちみつ・オリーブ油・油・小麦粉	811	37.7

・献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください
・3年生は卒業遠足のため給食がありません。

1年間をふりかえって 食べ物に感謝の心を！

みなさんは給食を食べた時、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていたでしょうか。世界では給食どころか食べ物がない、たくさんの方が飢えている国もあります。おいしい給食が食べられることに感謝して、食べ物を大切にすることを育てましょう。

成長期に必要な・上手な鉄のとり方
成長期には身体が大きくなるのに合わせて、体内の血液量も増えていきます。血液量が増えると必要とされる鉄の量も多くなります。また運動によっても必要量が増えます。意識してとるようにしましょう。鉄を多く含む食品は、「レバーや赤身の肉類・魚類・ひじき・大豆・小松菜などがあります。ビタミンCと一緒に食べると吸収がアップされますよ。賢く食べて、貧血を予防しましょう。



3年生は卒業おめでとうございます。同時に向島中学校も閉校になります。ちょっとさびしいですね。向島中学校の給食は如何でしたか？野菜類・豆・海藻等も食材として使いましたが、はしっかり食べてくれましたね。ありがとう。これからは、自分でバランス良く食事を選んで食べてください。朝食も必ず食べてください。



3年生は特別献立を実施します。
3年1組 3月11日(月)
3年2組 3月12日(火)
3年3組 3月14日(木)
3年4組 3月15日(金)

お楽しみに……