

令和6年度

墨田区立本所中学校

日	曜日	献立名		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に体のエネルギーになる		栄養価 エネルギー Kcal たんぱく質 g	
				1群 魚・肉・卵・豆	2群 乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・芋・砂糖	6群 油脂・種実		
				牛乳	主食	副食	牛乳	3群	4群		5群
3	月	○	【季節】ひな祭り 【3年生リクエスト給食】フルーツポンチ	鶏肉 油揚げ たまご 豆腐	牛乳 きざみのり	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん パイン缶 みかん缶 もも缶	米 米粒麦 砂糖 こんにゃく	油 白ごま	768 Kcal 27.8 g	
4	火	○	ごはん	鮭とじゃがいもの甘辛揚げ じゃこサラダ むらくも汁	魚 豆腐 たまご	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	きゅうり もやし しょうが たまねぎ	米 米粒麦 てんぷん 小麦粉 じゃがいも 砂糖	736 Kcal 31.3 g	
5	水	○	【3年生リクエスト給食】きなこ揚げパン	きな粉 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	にんじん こまつな トウモロコシ	セロリ にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	ミルクパン 砂糖 じゃがいも	油 白ごま ゴマペースト ごま油	752 Kcal 27.9 g	
6	木	○	しっぽくうどん	ごま酢あえ もちもち抹茶ケーキ	鶏肉 油揚げ さつま揚げ 豆腐 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	干しいたけ だいこん ねぎ もやし キャベツ	冷凍うどん 砂糖 米粉 はちみつ	736 Kcal 29.0 g	
7	金	○	ごはん	【鉄分強化メニュー】 厚揚げのキムチ炒め 中華ドレッシングサラダ	豚肉 あさり えび 生揚げ	牛乳	にんじん にはら	にんにく しょうが たまねぎ はくさい はくさいキムチ ねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 米粒麦 砂糖 てんぷん	油 ごま油	760 Kcal 33.2 g
10	月	○	【鉄分強化メニュー】 コスタリカライス	海藻サラダ 果物	豚肉 豚レバーチップ 大豆 いんげん豆	牛乳 海藻ミックス	にんじん トマト缶 ビーマン 赤ビーマン	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ もやし きゅうり 果物	米 米粒麦 てんぷん 砂糖	油	718 Kcal 26.5 g
11	火	○	ごはん	魚のごま醤油焼き 野菜のボン酢和え わかたま汁	魚 たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ もやし はくさい たまねぎ えのきたけ	米 米粒麦 砂糖 てんぷん	白ごま 白ねりごま ごま油 白ごま	732 Kcal 33.6 g
12	水	○	シナモントースト	【世界の料理】カナダ サーモンのクリームシチュー オニオンドレッシングサラダ	ベーコン 鶏肉 鮭 あさり	牛乳 スkimミルク 生クリーム	にんじん こまつな	セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ もやし きゅうり	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター 油	743 Kcal 32.3 g
13	木	○	わかめごはん	卵の花卵焼き 梅肉和え 大根のみそ汁	鶏肉 おから たまご 削り節 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 炊き込みわかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ もやし キャベツ 梅肉 だいこん ねぎ	米 米粒麦 砂糖	油 白ごま	743 Kcal 32.0 g
14	金	○	スパゲッティ ミートソース	【3年生リクエスト給食】じゃがいものハニーサラダ 果物	豚肉 豚レバーチップ 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト缶 ビーマン	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ 果物	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 じゃがいも はちみつ	油	837 Kcal 33.8 g
17	月	○	黒砂糖パン	魚のカレーパン粉焼き マカロニサラダ ジュリエンスープ	魚 ポークハム ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	にんにく キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ	黒砂糖パン パン粉 ツイストマカロニ 砂糖 じゃがいも	エッグケアマヨネーズ 油	717 Kcal 35.8 g
18	火	○	【卒業・進級祝いメニュー】 五目赤飯 祝	揚げじゃがいものそぼろ煮 野菜のさっぱり和え 果物	ささげ 鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しょうが 干しいたけ もやし キャベツ ねぎ 果物	米 もち米 砂糖 じゃがいも てんぷん	油 白ごま ごま油	741 Kcal 26.7 g
19	水	卒業おめでとう 祝 卒業式 祝									
20	木	春分の日									
21	金	○	【江戸東京野菜】千住ねぎ 【鉄分強化メニュー】 千住ねぎ入り ねぎ塩豚丼	わかめサラダ 小魚とレバーの甘辛揚げ	豚肉 豚レバー	牛乳 わかめ 小魚	にんじん こねぎ	にんにく たまねぎ 千住ねぎ もやし レモン キャベツ きゅうり しょうが	米 米粒麦 てんぷん 砂糖	油 ごま油	792 Kcal 34.2 g
24	月	○	ポテサラトースト	レンズ豆の野菜スープ 焼き肉サラダ 果物	白いんげん豆 ベーコン 豚肉 牛肉 レンズ豆	牛乳 ピザチーズ	にんじん こまつな	たまねぎ コーン しょうが しょうが エリンギ キャベツ にんにく もやし 果物	食パン じゃがいも 系こんにゃく 砂糖	マヨネーズ 油 白ごま ごま油	775 Kcal 34.1 g

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。



8がつく日は「カムカムデー」です。かむことを意識して食べましょう。



3年生を対象にした「給食リクエスト」の結果について

毎年、給食では3年生向けに「卒業前に食べたいメニュー」についてリクエストを実施しています。今年度も3年生の給食委員が12月にリクエストを取りました。

その結果を受けて、1月からリクエストに上がってきた料理を取り入れてきました。3月には、特に人気があった第1～3位の料理を献立に取り入れています。

3年生にとっては残り少ない給食ですが、好きな料理が多く並んでいると思います。楽しみにしててください。



今年度のリクエストの順位は、
第1位 きなこ揚げパン
第2位 じゃがいものハニーサラダ
第3位 フルーツポンチ でした。



その他にリクエストが多かった料理は、カレー、じゃがいものハニーサラダ、ラーメン、焼きそば、卵スープ、豚汁、鮭とじゃがいもの甘辛揚げなどでした。

