

# 3月 学校給食献立表



港区立高松中学校



3年卒業適定



日曜	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 エネルギーになる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 金	<b>【行事食】3月3日 ひな祭り(桃の節句)</b> ちらし寿司 桜とゆばのすまし汁 三色ゼリー	牛乳 牛乳	牛乳、鶏卵、うなぎ、のり、豆腐、海苔、わかめ、かまぼこ、アガー、牛乳、生クリーム	米、三温糖、油、上白糖	人参、干しいたけ、かんぴょう、うれんこん、サヤエンドウ、えのき、いちご	水、酒、薄口醤油、だし、昆布、酢、塩、だし、みりん、濃口醤油、醤油、だし、抹茶、赤ワイン、ゼリー、カップ	838	30.2
<b>合唱コンクール特別時程開始(3/4~3/15)</b>								
4 月	★麦ご飯 鯖(さば)のカレー焼き 豆腐サラダ 沢煮わん	牛乳	牛乳、さば豆腐、豚肉	米、押麦、でん粉、白ごま、上白糖、ごま油、こんにやく	しょうが、玉ねぎ、人参、きゅうり、キャベツ、もやし、にんにく、長ねぎ、ごぼう、たけのこ、大根、みつば	水、酒、濃口醤油、みりん、カレー粉、酢、醤油、だし、昆布、薄口醤油	814	31.4
5 火	<b>【旬の食材】はまさき(みかん)</b> ★しょうゆラーメン ★ツナサラダ ★はまさき	牛乳	牛乳、豚肉、ツナ	中華麺、油、ごま油、上白糖	にんにく、しょうが、人参、白菜、もやし、たけのこ、干しいたけ、長ねぎ、ホールコーン、キャベツ、小松菜、きゅうり、レモン、はまさき	豚骨、鶏がら、醤油、だし、煮干し、水、濃口醤油、塩、こしょう、酢、からし(粉)	764	318.0
6 水	ご飯 タンドリーサーモン(鮭) ★じゃこサラダ 鶏ごぼ汁	牛乳	牛乳、じゃこ、ヨーグルト、ちりめんじゃこ、わかめ、鶏肉	米、上白糖、ごま油、油、じゃが芋	玉ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、人参、きゅうり、小松菜、ごぼう、えのき、長ねぎ	水、白ワイン、塩、トマトケチャップ、濃口醤油、カレー粉、アルミ小判、酢、醤油、だし、昆布、酒、薄口醤油、みりん	781	34.3
7 木	キャロットバターライス ★鶏肉とニョッキのトマトスープ ひじきのビタミンサラダ	牛乳	牛乳、鶏肉、ひじき	米、バター、じゃが芋、薄力粉、オリーブ油、ごま油、上白糖	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、トマト、缶詰豆、赤ピーマン、ホールコーン	水、塩、白ワイン、鶏がら、ローリエ、タイム、ペイジー(粉)、パセリ、ニンニク、赤ワイン、こしょう、ペイジー(粉)、パセリ、濃口醤油、酢	819	25.8
8 金	<b>【世界の料理】ポルトガル</b> アロージュ・デ・フランゴ パステイシュ・デ・パカリヤウ カルド・ヴェルデ	牛乳	牛乳、鶏肉、たら、鶏卵、いんげん豆、ペーコン、牛乳	米、オリーブ油、じゃが芋、油、薄力粉、パン粉、揚げ油	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ	水、白ワイン、塩、こしょう、パセリ、タイム、ペイジー(粉)、中濃ソース、赤ワイン、鶏がら、ローリエ	900	33.9
11 月	★じゃこわかめご飯 あんかけ厚焼き玉子 ★五目きんぴら 豆乳入りみそ汁	牛乳	牛乳、もりめんじゃこ、わかめ、ごはんの素、大豆、鶏卵、鶏肉、さつま揚げ、豆腐、油揚げ、豆乳、赤みそ、白みそ	米、油、三温糖、上白糖、でん粉、ごま油、こんにやく	玉ねぎ、人参、えのき、ごぼう、れんげい、白菜、小松菜	水、酒、薄口醤油、だし、濃口醤油、みりん、とうがらし、醤油、だし、昆布	856	37.9
<b>★学校図書館とコラボ★「世界の市場」(河出書房新社)より 3月の紹介国はタイです</b>								
12 火	<b>【世界の料理】タイ</b> ガバオライス ヤムウンセン ★豆腐とわかめのスープ	牛乳	牛乳、豚肉、わかめ、豆腐	米、ごま油、上白糖、春雨、油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、きゅうり、レモン、りんご	水、カレー粉、塩、酒、濃口醤油、ニンニク、オリーブオイル、ソース、こしょう、パセリ、鷹だしの昆布、薄口醤油	805	28.2
13 水	<b>【旬の食材】はるか(みかん)</b> ★ジャージャー麺 切干大根ときゅうりのごま酢和え ★はるか	牛乳	牛乳、豚肉、大豆、八丁みそ	中華麺、油、ごま油、上白糖、でん粉、白ごま	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、長ねぎ、干しいたけ、たけのこ、切干大根、きゅうり、はるか	酒、テンメシジャン、トウバンジャン、濃口醤油、オイスターソース、鶏がら、水、塩、酢	832	33.1
14 木	ご飯 ★ホキのまきそ焼き ★カリカリサラダ むらくも汁	牛乳	牛乳、ホキ、赤みそ、油揚げ、鶏肉、豆腐、鶏卵	米、上白糖、白ごま、押麦、油、ごま油、でん粉	人参、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、長ねぎ	水、酒、濃口醤油、みりん、アルミ小判、酢、鷹だしの昆布、薄口醤油	800	35.7
15 金	<b>合唱コンクール</b> ターメリックライス 小松菜カレー コールスローサラダ ★フルーツポンチ	ジュリア	ジュリア、牛肉、生クリーム	米、バター、油、上白糖、グラニュー糖	マッシュルーム、にんにく、しょうが、玉ねぎ、小松菜、トマト、缶詰豆、キャベツ、きゅうり、人参、ホールコーン、レモン、みかん、缶詰、黄桃、バナナ、缶詰、ナタデココ	水、カレー粉、ターメリック(粉)、酒、塩、赤ワイン、鶏がら、クミン(粉)、コリアンダー、カイエンペパー、酢、白ごしょう、白ワイン、サイダー	814	20.4
18 月	<b>3年生卒業の祝いメニュー</b> ★赤飯 ★鶏肉の唐揚げ ★青のりポテト ほうれん草とコーンのソテー お祝いすまし汁	お茶	ささげ、鶏肉、鶏卵、青のり、ペーコン、わかめ、豆腐、なると	米、もち米、でん粉、揚げ油、じゃが芋、油、バター	しょうが、にんにく、チンゲンサイ、ほうれん草、ホールコーン	緑茶、水、塩、濃口醤油、酒、白ごしょう、こしょう、鷹だしの昆布	842	28.5
19 火	<p>3年生は18日(月)で給食終了です!</p> <p>卒業式</p>							
20 水	<p>春分の日</p>							
21 木	★パングラタン ポトフ ★ベリソースのパンナコッタ	牛乳	牛乳、いかに、牛乳、生クリーム、チーズ、鶏肉、大豆、アガー	食パン、オリーブ油、バター、油、薄力粉、じゃが芋、上白糖	にんにく、玉ねぎ、しょうが、人参、キャベツ、しめじ、フルーペリー、ラズベリー	塩、こしょう、白ワイン、だし汁、アルミ小判、血、鶏がら、水、ローリエ、薄口醤油、赤ワイン、ゼリー、カップ	804	37.0
22 金	<b>3学期最後の給食</b> ご飯 ★れんこんハンバーグ 野菜の甘しょうゆ和え ★けんちん汁	牛乳	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、おから、鶏卵、赤みそ、豆腐、油揚げ	米、上白糖、でん粉、こんにやく、じゃが芋、ごま油	長ねぎ、人参、れんこん、ほうれん草、もやし、ごぼう、大根	水、塩、こしょう、だし汁、濃口醤油、みりん、酒、鷹だしの昆布、薄口醤油	808	33.1

◎ 天候や使用食材の入荷状況等により、献立を変更することがあります。  
◎ 1日(金)、8日(金)、21(木)、22日(金)の4日間は、3年生の給食なしです。  
◎ ★はリクエストされた給食メニューです。

## ◆特別栽培農産物◆

はるか 熊本県・鹿児島県



はるかはレモンのような見た目ですが、酸っぱくなく、上品な甘さが特徴です♪



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のごとで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しひな」が起源とされます。行事食として、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物があります。



地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。

## 学校給食に関するお知らせ

### 給食白衣・エプロンの回収についてのご案内

毎年3月末、白衣セット(白衣・帽子・袋)、エプロンを学校で回収し、クリーニングします。3月最後の給食が終了したら給食当番は給食委員会の生徒に白衣・エプロンを提出してください。学年によって回収日が異なるので気を付けましょう。

#### 【回収日】

3年生：3月15日(金)  
1～2年生：3月22日(金)

各クラス白衣・エプロンは6着ずつあるはずですが、教室や家庭に置きっぱなしになっていないか全員でチェックしましょう。

