

3月 学校給食献立表

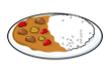


今月もたくさん登場するよ！

港区立高松中学校

都立3年生発表表

3年生は3日給食がないので、ひな祭り献立は4日に実施します♪



3年生は18日で給食終了です！



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)
3月	◎フレンチトースト ◎ハンガリー風シチュー ◎こんにやくサラダ	牛乳	牛乳、鶏卵、牛乳、豚肉、大豆、生クリーム	食パン、上白糖、バター、グラニュー糖、油、じゃが芋、薄力粉、こんにやく、ごま油、白ごま	しょうが、セロリ、人参、玉ねぎ、トマト缶、もやし、きゅうり	パニラエッセンス、絹豆腐、赤ワイン、カレー粉、マトビュール、中濃ソース、塩、パプリカ、豚骨、水、ローリエ、酢、濃口醤油	726	29.1
4月	【行事食】ひな祭り ひなまつり ちらし寿司 桜とゆばのすまし汁 ひな祭り三色ゼリー	牛乳	牛乳、鶏卵、あなごのり、豆腐、湯葉、わかめ、かまぼこ、アガー	米、三温糖、油、グラニュー糖	人参、干しいたけ、かんぴょう、うさぎ、エンドウ、えのき、いちご	水、酒、薄口醤油、だし、昆布、酢、だし汁、みりん、濃口醤油、鰹だし、抹茶、ゼリー、カップ	792	29.6
5月	◎新献立◎ ごぼうサラダ ご飯 サワラの西京焼き ごぼうサラダ ◎けんちん汁	牛乳	牛乳、さわら、白みそ、ツナ、豆腐、油揚げ	米、三温糖、マヨネーズ、白ごま、ごま油、こんにやく、じゃが芋	しょうが、ごぼう、きゅうり、人参、ホールコーン、大根、長ねぎ	水、酒、みりん、濃口醤油、塩、薄口醤油、だし、昆布、薄口醤油	880	36.9
～学校図書館コラボ～ 3月の紹介国はタイです								
6月	【世界の料理】タイ ガバオライス ヤム・ウン・セン(タイ風春雨サラダ) 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、白ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、もやし、きゅうり	水、カレー粉、塩、酒、濃口醤油、ナンプラー、オイスターソース、ごま油、ごま、しょうが、パプリカ、しょうが、らし、酢、だし汁、だし、昆布、薄口醤油	797	29.5
7月	【旬の食材】はまさき ◎しょうゆラーメン ◎青のりポテト ★◎はまさき	牛乳	牛乳、豚肉、青のり	中華麺、油、ごま油、揚げ油、じゃが芋	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、はまさきオレンジ	豚骨、鶏がら、鰹だし、だし、煮干し、水、濃口醤油、塩、ごま油	750	27.8
10月	ご飯 ごま焼肉 ◎五目野菜炒め ◎じゃがもち汁	牛乳	牛乳、豚肉	米、上白糖、油、白ごま、でん粉、ごま油、じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、たけのこ、大根、小松菜、長ねぎ	水、濃口醤油、酒、コチュジャン、塩、ごま油、だし汁、昆布、薄口醤油	789	35.0
11月	◎スパゲティソース ◎サウビカンサラダ ◎白玉フルーツポンチ	牛乳	コービー、牛乳、豚肉	スパゲティ、オリーブ油、上白糖、ごま油、揚げ油、じゃが芋、グラニュー糖、白玉団子	にんにく、しょうが、セロリ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマトソース、中濃ソース、ホールコーン、みかん缶、黄桃缶、ハイン缶、ナタデココ	水、塩、赤ワイン、ごま油、トマトソース、中濃ソース、中濃ソース、濃口醤油、酢、白ワイン、サイダー	834	27.1
12月	【旬の食材】いちご ◎雑穀ライス ◎ポークカレー ◎ツナ入り小松菜サラダ ◎いちご	牛乳	牛乳、豚肉、ツナ	米、雑穀、油、じゃが芋、パプリカ、薄力粉、もちみつ、上白糖	にんにく、しょうが、セロリ、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、小松菜、きゅうり、レモン、いちご	水、赤ワイン、カレー粉、豚骨、塩、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、濃口醤油、ターメリック(粉)、カルダム(粉)、クミン(粉)、コリアンダー、オレガノ(粉)、タイム(粉)、ごま油、酢、からし(粉)	848	31.1
13月	◎バターピラフ ◎キャロットポタージュ ★◎せとか	牛乳	牛乳、鶏肉、生クリーム	米、バター、じゃが芋	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、セロリ、ホールコーン、せとか	水、白ワイン、塩、ごま油、パセリ、鶏がら	770	24.4
14月	ご飯 ◎チキンチキンごぼう ◎切干大根のクリームごまみそ和え はりはり汁	牛乳	牛乳、鶏肉、ツナ、白みそ、ヨーグルト、油揚げ	米、でん粉、揚げ油、上白糖、白ごま、ごま油	ごぼう、枝豆、切干し大根、きゅうり、白菜、水菜	水、濃口醤油、酒、みりん、鰹だし、だし、昆布	902	31.8
17月	◎キムチチャーハン ◎ワンタン入スープ ◎白ごまプリン	牛乳	牛乳、豚肉、寒天	米、ごま油、ワンタン皮、上白糖、白ごま	人参、長ねぎ、にら、キムチ、しょうが、玉ねぎ、もやし、小松菜	水、塩、ごま油、濃口醤油、テンメジャン、トウバンジャン、鶏がら、酒、薄口醤油、ナンプラー、ゼリー、カップ	759	28.5
18月	3年生卒業おめでとう! 卒業お祝い 古代米のお赤飯 ◎ミックスフライ 青菜とコーンのソテー お祝いすまし汁	牛乳	牛乳、鶏肉、えび、鶏卵、ベーコン、わかめ、豆腐、かまぼこ	米、もち米、黒米、黒ごま、薄力粉、パン粉、米粉、揚げ油、油、バター	チンゲンサイ、ほうれん草、ホールコーン	水、塩、ごま油、中濃ソース、鰹だし、だし、昆布	884	38.9
19日	卒業式							
20日	春分の日							
21月	【世界の料理】インド ご飯 ◎タンドリーチキン カチュンバル 卵と野菜のスープ	牛乳	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、鶏卵	米、オリーブ油、上白糖、でん粉	しょうが、にんにく、きゅうり、トマト、黄ピーマン、玉ねぎ、レモン、人参、白菜、えのき、長ねぎ	水、トマトケチャップ、りんご酢、酢、塩、ごま油、カレー粉、パプリカ、ターメリック(粉)、リアンダー、白ごま油、チリパウダー(粉)、クミン(粉)、鶏がら、薄口醤油、ナンプラー	769	32.0
24日	3学期最後の給食 ターメリックライス ◎ドライカレー ◎海そうサラダ ★◎清見オレンジ	牛乳	牛乳、豚肉、大豆、海藻サラダ	米、油、上白糖、ごま油	マッシュルーム、にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ホールコーン、ごぼう、キャベツ、きゅうり、大根、清見オレンジ	水、カレー粉、ターメリック(粉)、酒、塩、赤ワイン、ごま油、トマトケチャップ、ウスターソース、濃口醤油、酢	802	27.9

- ・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。
- ・★マークは特別栽培農産物を示していますが、入荷状況等で変更することがあります。
- ・◎マークはウエスト給食です。

給食最終日の給食当番・配膳当番さんへ

3月3日 ひなまつり

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

3月20日 春分の日

ぼたもち

3月24日 桜開花の日

お花見

花見団子 行楽弁当

白衣・エプロン回収日

3年生 3月18日(火)
1~2年生 3月24日(月)

給食最終日の給食当番と配膳当番になっている人は白衣・エプロンを持ち帰りません。各クラスの給食委員会の人に渡してください。学年によって回収する日が違うので、給食委員会の人に確認しましょう。

忘れてしまった場合は家に取りに行くと再登校してもらおうので学校行く前に持ち物チェックをしよう!