



# 3月 学校給食献立表



港区立高松中学校



都立発表表  
3年生  
立発表



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)
2月	◎豚キムチ丼 ◎切り干し大根ときゅうりのごま酢和え ◎豚汁	牛乳	牛乳、豚肉、赤みそ、豆腐、白みそ	米、ごま油、上白糖、でん粉、白ごま、こんにやく、じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、長ねぎ、にら、もやし、キムチ、切り干し大根、きゅうり、ごぼう、人参、大根	水、酒、濃口醤油、コチュジャン、トウバンジャン、オリーブオイル、酢、塩、酢だし、煮干し	736	30.2
3月	<b>【行事食】ひなまつり</b> ちらし寿司 桜とゆばのすまし汁 ひなまつり三色ゼリー	牛乳	牛乳、鶏卵、うなぎのり、豆腐、湯葉、わかめ、かまぼこ、アガー、牛乳	米、三温糖、油、グラニュー糖	人参、干しいたけ、かんぴょう、さやいんげん、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	841	31.7
4月	ごはん ◎デミグラスハンバーグ ◎マカロニサラダ ◎とうふとなめこのみそ汁	牛乳	牛乳、豚肉、鶏卵、ハム、豆腐、赤みそ、白みそ	米、パン粉、でん粉、マカロニ、マヨネーズ、上白糖	玉ねぎ、人参、きゅうり、ホールコン、なめこ、小松菜、長ねぎ	水、塩、ごしょう、中濃ソース、トマトケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、赤ワイン、酢、鰹だし、だし昆布	924	33.8
5月	<b>【旬の食材】せとか</b> ◎きつねうどん ◎野菜チップス ◎★みかん(せとか)	牛乳	牛乳、豚肉、かまぼこ、わかめ、油揚げ	うどん、三温糖、さつまいも、じゃが芋、揚げ油	にんじん、長ねぎ、れんこん、せとか	鰹だし、だし昆布、水、塩、薄口醤油、酒、みりん、濃口醤油、ごしょう	704	30.7
6月	◎サグチキンカレーライス ◎なんでも干切りサラダ ◎カフェオレプリン	牛乳	牛乳、鶏肉、生クリーム、ひじき、寒天、牛乳	米、油、三温糖、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム、ほうれん草、ターメリック(粉)、カイエンペッパー、濃口醤油、酢、インスタントコーヒ	水、赤ワイン、カレー粉、トマトケチャップ、鶏がら、塩、中濃ソース、クミン(粉)、コリアンダー、ターメリック(粉)、カイエンペッパー、濃口醤油、酢、インスタントコーヒ	884	30.2

## ~学校図書館コラボ~ 3月の紹介国はタイです



9月	<b>【世界の料理】タイ</b> ガパオライス ◎もずくスープ ◎ポーピア・トート(バナナナンピア)	牛乳	牛乳、豚肉、大豆、沖もずく、豆腐	米、押麦、ごま油、三温糖、揚げ油、春巻きの皮(生)、粉糖	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、冬瓜、葉ねぎ、バナナ	水、酒、オリーブオイル、ウスターソース、濃口醤油、トウバンジャン、塩、ごしょう、パプリカ、バジル、ナンプラー、鰹だし、だし昆布、薄口醤油	823	27.1
10月	<b>【郷土料理】鳥取県・島根県</b> どんどろ飯 しゃものいそ揚げ あごちくわのすまし汁	牛乳	牛乳、豆腐、油揚げ、しゃも、鶏卵、青のり、ちくわ	米、ごま油、こんにやく、三温糖、薄力粉、でん粉、揚げ油、麩	人参、ごぼう、葉ねぎ、大根、干しいたけ、小松菜	水、塩、酒、濃口醤油、薄口醤油、鰹だし、だし昆布	811	33.6
11月	<b>《地産地消献立》 明日葉(あしたば) &amp; 東京牛乳</b> あしたばパン(東京都産あしたば使用) ◎ハンガリー風シチュー ◎手作りプリン	東京牛乳	牛乳、豚肉、大豆、生クリーム、牛乳、鶏卵、ホイップクリーム	あしたば、パン、油、じゃが芋、バター、薄力粉、グラニュー糖、三温糖	しょうが、セロリ、人参、玉ねぎ、トマト缶、いちご	赤ワイン、カレー粉、トマトピューレ、中濃ソース、塩、パプリカ、豚骨、水、ローリエ、パニラ、エッセンス、湯	864	29.7
12月	麦ごはん ◎鶏肉のみかんソース ◎豆腐サラダ ◎たぬき汁	牛乳	牛乳、鶏肉、豆腐、赤みそ、白みそ	米、押麦、三温糖、白ごま、上白糖、ごま油、こんにやく、じゃが芋	しょうが、みかん缶、人参、きゅうり、キャベツ、もやし、にんにく、長ねぎ、ごぼう、大根	水、塩、濃口醤油、酒、酢、鰹だし、だし昆布	777	30.4
13月	<b>【世界の料理】ポルトガル</b> アロース・デ・フランゴ(鶏の炊き込みごはん) パステイス・デ・バカリヤウ(タラのコロッケ) カルド・ヴェルデ(野菜のスープ)	牛乳	牛乳、鶏肉、たら、鶏卵、いんげん豆(ペースト)、ハム、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、ごしょう、パセリ、タイム(粉)、ペイリーフ(粉)、中濃ソース、赤ワイン、白ごしょう、鶏がら、ローリエ	834	35.2
16月	◎わかめごはん ◎イカステーキ ◎きんぴら ◎かぼちゃのみそ汁	◎麦茶	わかめ、ごはんの素、いか、さつま揚げ、生揚げ、白みそ	米、揚げ油、三温糖、ごま油、こんにやく	大根、ごぼう、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、長ねぎ	麦茶、水、酒、みりん、濃口醤油、トウバンジャン、とうがらし、鰹だし、だし昆布	685	27.4
17月	◎ミートソーススパゲティ ◎カリカリサラダ ◎ブルーツボンチ	牛乳	牛乳、豚肉、チーズ、油揚げ	スパゲティ、オリーブ油、上白糖、油、ごま油、グラニュー糖	にんにく、しょうが、セロリ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶、キャベツ、きゅうり、みかん缶、黄桃缶、パイン缶、りんご缶	赤ワイン、塩、ごしょう、トマトケチャップ、マトピューレ、ウスターソース、中濃ソース、濃口醤油、酢、水、白ワイン、サイダー	800	31.3
18月	<b>3年生卒業おめでとう!</b> 卒業祝い 献立 古代米のお赤飯 ◎ミックスフライ にんじんしりしり お祝いすまし汁 ◎★みかん(湘南ゴールド)	◎ジュリア	ジュリア、鶏肉、えび、鶏卵、ツナ、わかめ、豆腐、かまぼこ	米、もち米、黒米、薄力粉、でん粉、パン粉、揚げ油、三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、人参、小松菜、みかん	水、塩、濃口醤油、酒、ごしょう、中濃ソース、薄口醤油、みりん、鰹だし、だし昆布	869	37.5



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3日**

◆ひなまつり◆

はまぐりの粥汁 ひしもち

**3月20日**

◆春分の日(春のお彼岸)◆

ぼたもち

23月	<b>【郷土料理】長崎県</b> ◎鶏五目ごはん 浦上そばろ ◎手作りカステラ	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、さつま揚げ、かまぼこ、豚肉、鶏卵、牛乳	米、油、こんにやく、上白糖、はちみつ、強力粉、薄力粉、中ざら糖	人参、ごぼう、さやいんげん、干しいたけ、もやし	水、酒、塩、濃口醤油、だし昆布、だし汁、みりん、ペーキングパウダー	728	28.0
24月	<b>3学期さいごの給食</b> ◎ターメリックライス ◎ごぼう入りドライカレー ◎大根サラダ ◎アップルゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、大豆、寒天	米、油、ごま油、上白糖	マッシュルーム、にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、ごぼう、ホールコン、大根、きゅうり、りんご、ジュース	水、カレー粉、ターメリック(粉)、酒、塩、赤ワイン、ごしょう、トマトケチャップ、ウスターソース	826	27.0

・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です。ただし、入荷状況等で変更することがあります。  
 ・◎マークはリクエスト給食です。

給食最終日の給食当番・配膳当番さんへ

給食最終日の給食・配膳当番は白衣・エプロンを持ち帰りません。各クラスの給食委員に渡してください。学年によって回収する日が違うので、よく確認しましょう。

白衣・エプロン回収日

3年生 3月17日(火)  
1,2年生 3月24日(火)



忘れてしまった場合は家に取りに行ってもらいます。学校に行く前に持ち物チェックをしよう!