

3 月 献 立 表



令和3年

世田谷区立砧中学校

日	主食	おかず	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	クッパ	ユーリンチー チョレギサラダ	○	牛乳、豚肉、たまご、鶏肉	米、でん粉、小麦粉、油、 三温糖、ごま油、ごま	しょうが、にんじん、たけのこ、干しいたけ、 ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、 にんにく	835 kcal 36.0 g 28.6 g 3.1 g
2火	ガーリックトースト	豆入りトマトシチュー 小松菜サラダ	○	牛乳、粉チーズ、豚肉、 うずら豆、ベーコン	ソトラスパツ、バター、 じゃがいも、油、小麦粉、 さとう、三温糖	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、こまつな、もやし、コーン	821 kcal 27.7 g 36.0 g 3.6 g
3水	五目すし	菜の花のからしあえ すまし汁 バナナコッタピーチソース	○	牛乳、こんぶ、油揚げ、 たまご、のり、かつお節、 豆腐、寒天、生クリーム	米、さとう、三温糖、 油、花魁	干しいたけ、ごぼう、にんじん、れんこん、 さやえんどう、もやし、菜の花、ねぎ、もも缶	803 kcal 25.7 g 25.5 g 3.4 g
4木	ごはん	魚とチーズの包み揚げ 白菜の中華サラダ サンラータン	○	牛乳、めかじき、チーズ、 豚肉、豆腐、たまご	米、春巻の皮、小麦粉、油、 ごま油、三温糖、でん粉	しょうが、しそ葉、白菜、もやし、きゅうり、 にんじん、にんにく、さくらげ、ねぎ、こまつな	873 kcal 33.6 g 31.7 g 3.2 g
5金	ソース焼きそば	かきたま汁 デコボン（柑橘類）	○	牛乳、豚肉、あおのり、 ごんぶ、かつお節、鶏肉、 豆腐、たまご、わかめ	むし中華めん、油、でん粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、 にら、ねぎ、デコボン	737 kcal 32.9 g 19.3 g 4.5 g
8月	ごはん	さばのみそ煮 野菜の乾物あえ 田舎汁	○	牛乳、さば、かつお節、 のり、豚肉、油揚げ	米、三温糖、ごま油、 ごま、油、さといも	しょうが、ねぎ、こまつな、もやし、ごぼう、 こんにゃく、にんじん、だいこん	852 kcal 33.0 g 32.5 g 3.0 g
9火	親子丼	野菜のからしあえ りんご	○	牛乳、鶏肉、かつお節、たまご	米、おおむぎ、油、さとう	こんにゃく、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、みつば、こまつな、もやし、りんご	754 kcal 28.8 g 20.6 g 2.3 g
10水	*1、2年生リクエスト給食* きな粉あげパン ココアあげパン	ワンタンスープ 春雨サラダ	○	コービー牛乳、きな粉、豚肉	コッパパン、油、三温糖、 さとう、卵の皮、 春雨、ごま油	にんじん、たけのこ、干しいたけ、もやし、 ねぎ、しょうが、チンゲン菜、きゅうり、 たまねぎ	730 kcal 21.4 g 29.5 g 3.6 g
11木	和風スパゲティ	イタリアンスープ パインゼリー	○	牛乳、ベーコン、豚肉、 いか、のり、たまご、 粉チーズ、寒天	スパゲッティ、油、バター、 でん粉、パン粉、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 しめじ、まいたけ、しょうが、パセリ、 パインジュース、パイン缶	741 kcal 32.9 g 26.4 g 3.1 g
12金	チャーハン	いかのチリソースかけ 豆腐とチンゲン菜のスープ	○	牛乳、豚肉、なると、たまご、 いか、鶏肉、豆腐	米、油、でん粉、小麦粉、 三温糖、ごま油	にんじん、干しいたけ、ねぎ、グリーンピース、 にんにく、しょうが、もやし、チンゲン菜	817 kcal 34.9 g 28.8 g 3.7 g
15月	ひじきごはん	鰯の西京焼き 豆腐汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、ひじき、 さわか、かつお節、豚肉、豆腐	米、おおむぎ、さとう、油	にんじん、ごぼう、干しいたけ、 こんにゃく、さやいんげん、しょうが、 白菜、ねぎ、こまつな	738 kcal 36.9 g 22.0 g 3.0 g
16火	みそラーメン	おこげのあんかけ せとか（柑橘類）	○	牛乳、豚肉、いか、えび	むし中華めん、油、ごま、 ラード、ごま油、 おこげ、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、コーン、 キャベツ、もやし、ねぎ、にら、たまねぎ、 干しいたけ、白菜、チンゲン菜、せとか	877 kcal 32.7 g 23.7 g 3.9 g
17水	*3年生リクエスト給食* ごはん	ジャンボぎょうざ にらもやしのごま風味 わかめスープ チーズケーキ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ、 チーズ、生クリーム、たまご	米、ぎょうざの皮、でん粉、 小麦粉、油、三温糖、 ごま油、さとう	しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ、にら、 もやし、にんじん、レモン	922 kcal 27.6 g 37.0 g 2.7 g
18木	ポークカレーライス	ジャキジャキ野菜 いちご	○	牛乳、豚肉	米、おおむぎ、油、 じゃがいも、はちみつ、 小麦粉、三温糖	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、 しょうが、だいこん、れんこん、きゅうり、 いちご	860 kcal 23.0 g 26.0 g 2.4 g

卒業式



◎ 学校行事、天候等の都合により、献立、食材、給食回数を変更する場合があります。

リクエスト給食 結果発表

	1年生&I組		2年生		3年生	
	メイン	デザート	メイン	デザート	メイン	デザート
1位	揚げパン	コービー牛乳	揚げパン	コービー牛乳	ジャンボぎょうざ	チーズケーキ
2位	ジャンボぎょうざ	チョコチップケーキ	ジャージャー麺	チョコチップケーキ	揚げパン	スイートポテト

今月分 一日あたりの平均

中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準

今年度はなんと1、2年生が同じような結果に！1位の料理が今月登場するので楽しみに待っていてください。
来年度も実施する予定なので、また食べたいと思う給食の名前は覚えておきましょう。
アンケートを集計してくれた給食委員会の皆さん、ありがとうございました。

