

3月 給食だより

No.11

令和8年2月27日

世田谷区立北沢中学校

栄養士 藤田 果帆

今年度も残すところ1か月となりました。今年度最後の月の給食は、生徒が「食は楽しい、食は大切」と感じられるよう、リクエスト給食や3年生の卒業お祝い献立を実施します。楽しみにしてください。

リクエスト給食

3月には生徒のみなさんが楽しみにしているリクエスト給食を行います。リクエスト給食のアンケートを12月に実施したため、どんな料理がリクエスト給食に出るのか楽しみに待っていた人もいるのではないのでしょうか。上位に挙がった料理は下記の表のとおりです。学年ごとに上位に挙がった料理を組み合わせ、リクエスト給食献立を作りました（献立表参照）。リクエスト給食として出せなかった料理も可能な限り2、3月の献立に反映しています。ぜひ、献立表をチェックしてみてください。

	主食	主菜	副菜	デザート
1年生	きなこ揚げパン	ジャンボぎょうざ	野菜チップス	フルーツポンチ
	わかめご飯	鶏肉のから揚げ	ABCスープ	フルーツヨーグルト
2年生	ジャージャー麺	ジャンボぎょうざ	野菜チップス	パンプキンパイ
	ガーリックトースト	鶏肉のから揚げ	青のりポテト	チーズケーキ
3年生	きなこ揚げパン	ジャンボぎょうざ	春雨サラダ	スイートポテト
	わかめご飯	鶏肉のから揚げ	野菜チップス	フルーツポンチ
おおくま 学級	ご飯	鮭のみそマヨネーズ焼き	コーンサラダ	アップルパイ
	カレーうどん	ししゃものから揚げ	青のりポテト	りんご

～リクエスト給食に挙がったレシピを紹介します～

鮭のみそマヨネーズ焼き

<材料(4人分)>

生鮭	4切	★みそ	小さじ2
★玉ねぎ	中1/4個	★白すりごま	小さじ2
★塩	小さじ1/6	★砂糖	小さじ1/6
★料理酒	小さじ2	★マヨネーズ	大さじ3

<作り方>

- ① 玉ねぎをすりおろし、★を合わせて調味液を作る。
- ② 鮭を①に約15分漬ける。
- ③ 焦げないように気を付けながら、②を焼く。

スイートポテト

<材料(5人分)>

さつまいも	350g	牛乳	小さじ1
砂糖	大さじ2	みりん	小さじ1/2
バター	10g		

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむいて耐熱容器に入れ、やわらかくなるまで電子レンジで加熱する。
- ② ①を熱いうちにつぶし、砂糖、バター、牛乳を混ぜる。
- ③ ②を丸め、みりんを塗ってオーブンまたはトースターで焼く。

野菜チップス

<材料(4人分)>

さつまいも	60g	揚げ油	適量
れんこん	80g	塩	2つまみ
じゃがいも	中1個	こしょう	少々

<作り方>

- ① 野菜は2mm厚にスライスして、水にさらす。
- ② 水気をきってからペーパー等で水分を拭き、油で色よく揚げる。
- ③ ②に塩こしょうをふる。

ガーリックトースト

<材料(4人分)>

ソフトフランスパン	4個	にんにく	1かけ
バター	25g	乾燥パセリ	少々
オリーブオイル	大さじ1と1/2		

<作り方>

- ① にんにくをみじん切りにし、オリーブオイルで炒める。
- ② ①にバター、乾燥パセリを加えて、バターが溶けるまで混ぜる。
- ③ パンに切り込みを入れ、その部分に②を塗って焼く。

2月の献立変更に関するお詫び 2月18日(水)～20日(金)にかけて急な献立変更が生じ、ご心配をおかけしました。この間に提供できなかった「ホワイトゼリー」につきましては、3月の給食で提供する予定です。

3月 学校給食予定献立表

令和8年3月

世田谷区立北沢中学校

日	給食行事	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
2月	おおくま学級 リクエスト 給食	ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き コーンサラダ いも団子汁	○	米		722 kcal	
				鮭 みそ	ごま 砂糖	玉ねぎ	33.7 g
				鶏肉 油揚げ	油 ごま油 砂糖	キャベツ 人参 コーン	22.8 g
					じゃがいも 片栗粉	人参 大根 干し椎茸	2.5 g
3火	桃の節句	ちらし寿司 ししゃものごま揚げ ハムと野菜のからし和え 鶏肉と白菜のみそ汁	○	油揚げ 鶏卵	米 砂糖 油	人参 干し椎茸 かんぴょう	713 kcal
				ししゃも	小麦粉 ごま 油		30.9 g
				ハム		人参 もやし 小松菜	24.9 g
				鶏肉 豆腐 みそ		白菜 しめじ 長ねぎ	3.5 g
4水		シーフードトマトスパゲティ じゃこサラダ チーズケーキ	○	ベーコン えび いか レンズ豆 粉チーズ	スパゲティ 油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶	884 kcal
				じゃこ	ごま 砂糖 ごま油	人参 キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ	39.4 g
				チーズ 生クリーム 牛乳 鶏卵	砂糖 小麦粉	レモン	35.5 g
							2.7 g
5木		麻婆豆腐丼 ナムル フルーツポンチ	○	大豆 豚肉 みそ 豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 たら	786 kcal
					砂糖 ごま油 ごま	もやし 小松菜 人参 にんにく	30.0 g
					砂糖	パイン缶 みかん缶 りんご缶	22.1 g
							2.8 g
6金	1年生 リクエスト 給食	きなこ揚げパン ABCスープ ポテト入りフレンチサラダ はちみつレモンゼリー	○	きな粉	無塩パン 油 砂糖		751 kcal
				鶏肉	油 マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜	23.3 g
					じゃが芋 油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり コーン	31.4 g
				寒天 ゼラチン	砂糖 はちみつ	レモン	1.4 g
10火	3年生 リクエスト 給食	わかめごはん 鶏肉のから揚げ ハム入り春雨サラダ じゃがいものみそ汁	○	わかめ	米		769 kcal
				鶏肉	砂糖 片栗粉 小麦粉 油	生姜 にんにく	28.9 g
				ハム	春雨 油 ごま油 砂糖 ごま	もやし 人参 きゅうり	26.3 g
				油揚げ みそ	じゃが芋	玉ねぎ 小松菜	3.2 g
11水		チリビーンズライス オニオンドレッシングサラダ スイートポテト	○	豚肉 大豆 レンズ豆	米 大麦 油	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトジュース	831 kcal
					油 砂糖	人参 キャベツ コーン 小松菜 玉ねぎ	27.9 g
				牛乳	さつま芋 砂糖 バター		22.0 g
							2.3 g
12木	2年生 リクエスト 給食	ジャージャー麺 ジャンボぎょうざ くだもの(りんご・いちご)	○	豚肉 レンズ豆 みそ	蒸し中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸	816 kcal
				豚肉	ごま油 片栗粉 餃子の皮 小麦粉 油	にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ たら	33.1 g
						りんご いちご	29.1 g
							3.2 g
13金		ご飯 鯖のカレーしょうゆ焼き ごま酢和え 豚汁	○	米		775 kcal	
				さば	片栗粉 砂糖		30.9 g
					砂糖 油 ごま	人参 もやし きゅうり キャベツ	31.4 g
				豚肉 みそ 豆腐	油 じゃが芋	ごぼう 人参 大根 こんにゃく 長ねぎ	2.3 g
16月	有機米 給食	ご飯(有機米) 千草焼き 小松菜の磯和え 利休汁	○	米		744 kcal	
				鶏肉 鶏卵	油 砂糖	玉ねぎ 干し椎茸	34.4 g
				のり		人参 もやし 小松菜	26.5 g
				豚肉 油揚げ みそ	ごま油 じゃが芋 ごま	人参 大根 えのき茸 長ねぎ	2.5 g
17火	卒業お祝い 献立	赤飯 鯖の西京焼き カリカリ油揚げ入りおひたし かき玉汁	○	ささげ	もち米 米 ごま		733 kcal
				さわら	砂糖		39.2 g
				油揚げ		もやし 人参 小松菜	24.4 g
				豆腐 鶏卵	片栗粉	人参 えのき茸 長ねぎ 小松菜	2.7 g
18水		ポークカレーライス こまつなサラダ ホワイトゼリー	○	豚肉 レンズ豆	米 大麦 油 小麦粉 じゃが芋	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ	890 kcal
				ひじき ツナ	砂糖 油 ごま油	人参 キャベツ 小松菜 玉ねぎ	28.4 g
				寒天 ゼラチン カルピス	砂糖		27.8 g
							2.0 g
23月	郷土料理 (宮城県)	油麩丼 おかか和え ずんだ団子	○	鶏卵	米 大麦 砂糖 油ふ	玉ねぎ	828 kcal
				糸けずり		人参 もやし 小松菜	30.6 g
				豆腐	上新粉 白玉粉 砂糖	枝豆	20.4 g
							3.0 g
24火		黒砂糖パン 白身魚のチーズパン粉焼き 海藻サラダ さつまいものポタージュ	○	黒砂糖パン		846 kcal	
				メルルーサ チーズ	パン粉 オリーブ油		36.8 g
				わかめ	油 ごま油 砂糖	人参 もやし キャベツ コーン	33.7 g
				いんげん豆 牛乳 生クリーム	バター さつま芋	玉ねぎ	3.4 g

※都合により、献立内容が変更になる場合があります。

※下線の引いてある食材は東京都産のものを使用予定です。

※23日(月)・24日(火) 3年生は給食はありません。