

3 月 献 立 表

令和4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 火	ごはん	魚とチーズの包み揚げ キャベツの中華サラダ 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、 ごま油、三温糖、油、でん粉	しょうが、しそ葉、キャベツ、きゅうり、 にんじん、にんにく、きくらげ、 ねぎ、こまつな	818 kcal 32.5 g 30.4 g 3.0 g
2 水	ナン	バターチキンカレー ポテト入りフレンチサラダ りんご	○ 牛乳	コーヒー牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、生クリーム	ナン、油、さとう、ごま、 バター、じゃがいも、 三温糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、 トマト缶、キャベツ、きゅうり、コーン、 にんじん、りんご	739 kcal 27.1 g 34.8 g 3.2 g
3 木	五目ずし	菜の花のからしあえ すまし汁 パンナコッタピーチソース	○	牛乳、こんにゃく、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	769 kcal 25.7 g 25.5 g 3.3 g
4 金	チャーハン	いかのチリソースかけ 豆腐とわか菜のスープ	○	牛乳、豚肉、なると、 たまご、いか、鶏肉、豆腐	米、でん粉、小麦粉、 油、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	807 kcal 35.4 g 28.8 g 3.6 g
7 月	ごはん	手作りふりかけ じゃがいものそぼろ煮 みそドレサラダ	○	牛乳、じゃこ、 豚肉、かつお節、わかめ	米、ごま、さとう、油、三温糖、 じゃがいも、でん粉、ごま油	しょうが、しらたき、にんじん、 たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、もやし	753 kcal 26.7 g 20.3 g 2.4 g
8 火	クッパ	コーリンチー 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	795 kcal 35.9 g 28.6 g 3.1 g
9 水	きな粉あげパン 抹茶あげパン	ワンタンスープ じゃこサラダ	○	牛乳、きな粉、豚肉、じゃこ	国内産小麦粉コッペパン、 油、三温糖、さとう、 ワタの皮、ごま、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、 こまつな、キャベツ	724 kcal 26.1 g 32.6 g 3.7 g
10 木	ごはん	さばの韓国風焼き チャブチェ トッポギ わかめスープ	○	牛乳、さば、豚肉、鶏肉、わかめ	米、さとう、ごま、ごま油、 油、韓国春雨、トッポギ、 はちみつ	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、 にんじん、にら、にんにく	859 kcal 29.1 g 30.8 g 3.1 g
11 金	ソース焼きそば	かきたま汁 フルーツ白玉	○	牛乳、豚肉、あおのり、 こんにゃく、かつお節、鶏肉、 豆腐、たまご、わかめ	むし中華めん、油、 でん粉、さとう、白玉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、 にら、ねぎ、黄桃缶、みかん缶、パイン缶	825 kcal 33.9 g 19.5 g 4.4 g
14 月	ひじきごはん	鰯の西京焼き 田舎汁 デコボン	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、ひじき、 さわか、豚肉、かつお節	米、さとう、油、じゃがいも	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、 こんにゃく、だいこん、ねぎ、デコボン	755 kcal 37.2 g 24.4 g 3.2 g
15 火	スパゲッティ ミートソース	青菜のスープ チーズケーキ	○	牛乳、豚肉、レンズマメ、 チーズ、生クリーム、たまご	スパゲッティ、油、 小麦粉、さとう	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム缶、トマト缶、にんにく、 こまつな、チンゲン菜、レモン	871 kcal 34.9 g 40.7 g 3.2 g
16 水	ポークカレーライス	しらすおかかサラダ いちご	○	牛乳、豚肉、しらす干し、 かつお節	米、じゃがいも、はちみつ、 油、小麦粉、さとう	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、 しょうが、キャベツ、だいこん、きゅうり、 にんにく、いちご	821 kcal 24.0 g 27.3 g 2.5 g
17 木	ごはん	ジャンボぎょうざ 春雨サラダ 中華風たまごスープ	○ シヨア	発酵乳、豚肉、 鶏肉、豆腐、たまご	米、ぎょうざの皮、でん粉、 小麦粉、油、春雨、 三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ、 にら、もやし、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、きくらげ、こまつな	735 kcal 25.4 g 18.1 g 2.4 g
18 金	卒業式 						
22 火	かきたまうどん	いなりずし 焼煎こまつなサラダ	○	牛乳、こんにゃく、かつお節、 鶏肉、かまぼこ、 たまご、油揚げ、わかめ	冷凍うどん、油、でん粉、米、 三温糖、中さら糖、 水あめ、ごま	干しいたけ、にんじん、ねぎ、 こまつな、もやし、きゅうり	743 kcal 31.1 g 24.4 g 3.3 g
23 水	たまごカツサンド	小松菜サラダ ABCトマトスープ	○	牛乳、豚肉、たまご、ベーコン	食パン、油、小麦粉、 パン粉、三温糖、マカロニ	たまねぎ、こまつな、もやし、コーン、 セロリー、にんじん、トマト缶、キャベツ	737 kcal 33.4 g 34.6 g 3.8 g
24 木	ハヤシライス	キャベツのスープ パンブキンパイ	○	牛乳、豚肉、大豆、 生クリーム	米、油、さとう、バター、 小麦粉、さつまいも、甘納豆、 ぎょうざの皮	にんにく、セロリー、たまねぎ、かぼちゃ、 にんじん、マッシュルーム缶、しょうが、 干しいたけ、キャベツ、こまつな	890 kcal 28.5 g 28.4 g 3.3 g
◎ 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							790 kcal 30.4 g 28.1 g 3.2 g
今月分 一日あたりの平均 ※日本食品標準成分表2020年版（八訂）の値 エネルギー量が低く算出されます 中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準 ※日本食品標準成分表2015年版（七訂）の値							830 kcal 30.0 g 27.0 g 2.5 g

お知らせ

先日送付された「世田谷区学校給食費年間納入額のお知らせ」にて記載された2、3月の納入金額と実際の口座からの引落金額が、処理日の都合上、変更が生じる場合があります。

- ・3年生校外学習分
- ・2年生校外学習分
- ・I組校外学習分
- ・オンライン授業選択者分
- ・コロナ感染症に関わる出席者分

年間納入金額は給食提供数×1食単価（337円）の合計です。
納入金額は個人（給食提供数）ごとに異なります。

給食費の取り扱いは世田谷区教育委員会が行っています。引落についてのお問い合わせがありましたら下記までお願いいたします。

世田谷区教育委員会事務局
学校健康推進課 学校給食係
TEL: 03-5432-2697