

3 月 献 立 表



平成31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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	*桃の節句給食* 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、ごぼう、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	817 kcal 26.1 g 26.3 g 3.4 g
4 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	836 kcal 36.0 g 28.6 g 3.1 g
5 火	ひじきごはん	鮭の塩麹焼き にらもやしのごま風味 さつまい	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、 ひじき、鮭、かつお節	米、おおむぎ、さとう、 油、塩こうじ、三温糖、 ごま油、さつまいも	にんじん、ごぼう、干しいたけ、 こんにゃく、さやえんどう、もやし、 にら、こんにゃく、だいこん、 たまねぎ、ねぎ	791 kcal 39.4 g 18.9 g 3.6 g
6 水	きな粉あげパン アーモンドあげパン	ワンタンスープ パリパリサラダ せとか	○	牛乳、きな粉、豚肉、鶏肉	コッパン、油、三温糖、 アーモンド、さとう、 かつおの皮、ごま油	にんじん、たけのこ、干しいたけ、 もやし、しょうが、チンゲン菜、 こまつな、キャベツ、たまねぎ、せとか	848 kcal 27.0 g 37.7 g 3.7 g
7 木	ごはん	さくさくつくね焼き 野菜の乾物あえ 豚汁	○	牛乳、豆腐、鶏肉のり、 かつお節、豚肉	米、小麦粉、油、三温糖、 でん粉、ごま油、ごま、 じゃがいも	れんこん、こんにゃく、ねぎ、 しょうが、こまつな、もやし、 にんじん、ごぼう、だいこん	796 kcal 33.5 g 23.0 g 2.9 g
8 金	あんかけ焼きそば	ししゃも焼き サンラータン	○	牛乳、豚肉、いか、 ししゃも、豆腐、たまご	むし中華めん、油、 ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、白菜、もやし、ねぎ、 干しいたけ、チンゲン菜、 きくらげ、こまつな	836 kcal 43.6 g 27.7 g 4.4 g
11 月	パインパン	チキングラタン 小松菜サラダ 白菜のスープ	○	牛乳、鶏肉、チーズ、 ベーコン、豚肉	バター、小麦粉、三温糖	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 グリーンピース、こまつな、もやし、 コーン、しょうが、干しいたけ、白菜	893 kcal 34.6 g 35.6 g 4.8 g
12 火	タンタンつけめん	ちくわの磯辺揚げ キャベツの中華サラダ	○	牛乳、豚肉、豚骨、 ちくわ、あおのり	むし中華めん、油、ごま、 ラーズ、ごま油、 小麦粉、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、白菜、 もやし、ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり	842 kcal 33.7 g 28.4 g 4.1 g
13 水	ごはん	肉じゃがコロッケ 和風しらすサラダ 田舎汁	○	牛乳、豚肉、しらす干し、 豚肉、かつお節、油揚げ	米、さとう、じゃがいも、 ポテトフレック、小麦粉、 パン粉、油、さといも	にんじん、たまねぎ、しらたき、 グリーンピース、こまつな、もやし、 にんにく、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	875 kcal 27.9 g 26.5 g 2.8 g
14 木	お赤飯 ごま塩	鶏肉のからあげ 野菜のピリ辛炒め おみそ汁	○	牛乳、ささげ、鶏肉、 豚肉、かつお節、わかめ	もち米、米、ごま、でん粉、 小麦粉、油、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、 もやし、キャベツ、だいこん、ねぎ	873 kcal 35.6 g 31.7 g 3.9 g
15 金	ごはん	さばの韓国風焼き チャブチェ トックスープ	○	牛乳、さば、豚肉、 かつお節、鶏肉	米、さとう、ごま、ごま油、 油、韓国春雨、トック	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、 にんじん、にら、干しいたけ、 キャベツ、こまつな	924 kcal 31.8 g 34.2 g 2.8 g
18 月	わかめごはん	ジャンボぎょうざ 春雨サラダ フルーツ白玉	○	牛乳、わかめ、豚肉	米、ぎょうざの皮、でん粉、 小麦粉、油、春雨、三温糖、 ごま油、さとう、白玉	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、みかん缶、もも缶、パイン缶	889 kcal 22.0 g 21.8 g 1.7 g
19 火	ポークカレーライス	焼煎ごまサラダ いちご	○	牛乳、豚肉、わかめ	米、おおむぎ、じゃがいも、 はちみつ、油、小麦粉、 ごま、三温糖	にんにく、セロリー、たまねぎ、 にんじん、しょうが、もやし、 きゅうり、いちご	906 kcal 23.9 g 30.8 g 2.6 g
20 水	卒業式						
22 金	スパゲッティ ミートソース	ポテト入りフレンチサラダ オニオングラタンスープ	○	牛乳、ベーコン、豚肉、 レンズまめ、チーズ	スパゲッティ、油、小麦粉、 さとう、じゃがいも、 三温糖、フランスパン	にんにく、セロリー、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、 トマト缶、キャベツ、こまつな、パセリ	880 kcal 34.2 g 28.3 g 4.1 g
25 月	修了式						

- ◎ 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。
- ◎ 太字は旬の食材です。
- ◎ 今月はせたがやそだち（世田谷区産）の食材を使用する予定はありません。

3年生 卒業お祝いバイキング給食

3月11日、14日の2日間、ランチルームで3年生と組限定のバイキング給食を開きます。料理は当日までのお楽しみです。3年生にとっては残りわずかな給食時間を楽しみ過ぎてほしいと思います。



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

昨年度より給食費の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:03-5432-2696