

3月の献立表



令和7年度
大田区立雪谷中学校
校長 柳 歆子
栄養士 上戸多嘉子

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品	I類糖質 たんぱく質	
2月	※3年生 給食無し※						
	しぐれごはん	○	豚肉もも、豚ばら、赤みそ、きざみのり	米、★大麦、油、砂糖	ごぼう、人参、生姜	700 kcal	
	武者汁(大分県)		厚削り節、さつま揚げ、白みそ、赤みそ、わかめ	ごま油	人参、大根、白菜	25.4 g	
せとか				せとかみかん			
3火	ちらし寿司	○	鶏肉、油揚げ、きざみのり	米、砂糖、油	たけのこ、干し椎茸、人参、かんぴょう、れんこん、さやいんげん	671 kcal	
	菜の花のすまし汁		厚削り節、昆布、豆腐、かまぼこ、★あらははんべん(山芋) 粉寒天		玉ねぎ、えのきたけ、菜の花	25.8 g	
	ひなまつりゼリー		★乳酸菌飲料(白桃、巨峰)		体力UPノ ～食生活を見直そう～		
4水	※3年生 給食無し※						
	麦ごはん	○		米、★大麦		799 kcal	
	親子煮		鶏肉、厚削り節、★鶏卵	油、こんにゃく、じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ、干し椎茸、小松菜	31.9 g	
きびなごのかば焼き	きびなご		でん粉、油、砂糖、★炒りごま				
5木	ビスキュイパン	○	★鶏卵	★胚芽パン、★バター、砂糖、★小麦粉		786 kcal	
	ポークビーンズ		豚肉、鶏がら、ひよこ豆	油、じゃが芋、砂糖	ニンニク、玉ねぎ、人参、生姜、小松菜	29.3 g	
	オニオンドレサラダ			油、砂糖	人参、キャベツ、もやし、玉ねぎ		
6金	肉野菜うどん	○	昆布、厚削り節、豚肉、油揚げ	★うどん	干し椎茸、人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜	755 kcal	
	青のりポテト		大豆、青のり	でん粉、じゃが芋、油		30.0 g	
	フルーツポンチ			砂糖	みかん缶、アロエ、黄桃缶、白桃缶		
9月	わかめごはん	○	炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ	米		730 kcal	
	ふくさ卵焼き		鶏ひき肉、ひじき、★鶏卵	油、砂糖	玉ねぎ、人参、干し椎茸、たけのこ、小松菜	32.7 g	
	なめこのみそ汁		厚削り節、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ	じゃが芋	なめこ、長ねぎ		
10火	きなこ揚げパン	○	きな粉	★コッペパン、油、砂糖、砂糖		768 kcal	
	肉団子のトマト煮		鶏がら、豚ひき肉、★鶏卵	★パン粉、油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、生姜、人参、キャベツ、トマト、パセリ	32.0 g	
	ブルーベリーヨーグルト		★ヨーグルト	砂糖	ブルーベリー(ジャム)、ブルーベリー		
11水	ごはん	○		米		769 kcal	
	魚のにんにく味噌焼き		鯖(さば)、白みそ	砂糖、ごま油	ニンニク、長ねぎ	28.2 g	
	梅おかか和え		かつお節	砂糖、油	人参、もやし、白菜、えのきたけ、きざみ梅		
	さつま汁		厚削り節、豆腐、白みそ、赤みそ	さつま芋、ごま油	人参、大根、小松菜		
12木	ミートソースパゲティ	○	豚ひき肉、大豆、★粉チーズ	★パゲティ、なたね油、油	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、パセリ	784 kcal	
	ポテトフレンチサラダ			じゃが芋、砂糖、油	人参、キャベツ、もやし、小松菜	30.1 g	
	アイスクリーム		★学給アイスクリーム、★フロースヨーグルト		みかんシャーベット		
13金	卵のあんかけチャーハン	○	豚肉、★鶏卵	米、玄米、ごま油、でん粉	生姜、ニンニク、人参、干し椎茸、長ねぎ、枝豆	805 kcal	
	わかめスープ		豚骨、豆腐、わかめ	ごま油	生姜、玉ねぎ、もやし	27.0 g	
	キャンディポテト			さつま芋、油、砂糖、★バター			
16月	チーズチリトースト	○	豚ひき肉、大豆、★ピザ用チーズ	★無塩食パン、油、砂糖	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参	715 kcal	
	ポトフ		鶏がら	油、じゃが芋	セリ、人参、玉ねぎ、生姜、キャベツ、しめじ、パセリ	31.4 g	
	バリバリサラダ(ワンタン入り)			油、砂糖、★ワンタンの皮	人参、きゅうり、キャベツ、もやし		

裏面にも献立表の続きがあります

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品	I値キ - たんぱく質
17 火	韓国風もやしごはん	○	豚ひき肉,大豆	米,玄米,ごま油,砂糖	もやし,だいずもやし,ｺﾝﾌﾞ,玉ねぎ,枝豆	700 kcal
	粟米湯(ｽｰﾐｰｸ)		鶏がら,豆腐,★鶏卵	でん粉,ごま油	生姜,玉ねぎ,人参,ｸﾘｰﾌﾞﾝｸﾞ缶,ｺｰﾝ,小松菜	28.5 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	
18 水	乳酸菌飲料	○	★ジョア ストロベリー			701 kcal
	赤飯		ささげ	米もち米		24.5 g
	鶏のからあげ (リクエスト)		鶏肉	でん粉,米粉,油	生姜,ｺﾝﾌﾞ	
	おひたし		かつお節		人参,キャベツ,小松菜,白菜	
	お祝いすまし汁		厚削り節,昆布,かまぼこ,なると,わかめ		玉ねぎ,大根,えのきたけ	
19 木	卒業式					
20 金	春分の日					
23 月	麦ごはん	○		米,★大麦		764 kcal
	揚げ魚のトマトみそ		鯉(かつお),赤みそ	でん粉,油,砂糖	生姜	32.4 g
	塩昆布の和えもの		塩昆布	砂糖,ごま油	人参,白菜,もやし,小松菜	
	田舎汁		厚削り節,生揚げ,白みそ,わかめ	じゃが芋	人参,大根,ごぼう	
24 火	カレーライス(米粉)	○	豚肉,鶏がら,レンズ豆	米,★大麦,油,じゃが芋,米粉	ｺﾝﾌﾞ,生姜,玉ねぎ,人参,ｺﾘｱﾝﾀﾞｰ	709 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス,わかめ,ちりめんじゃこ	油,砂糖	人参,キャベツ,もやし,玉ねぎ	25.7 g
25 水	修了式					

(注) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

※今月の小松菜は東京都産、えのきたけは大田区友好都市の長野県東御市産を使用予定です。

<p>2日(月) 食育の日 ～地産地消東京都産の食材 さつま揚げ～</p> <p>今月の食育の日には、東京都八丈島産の「さつま揚げ」を使用した武者汁を提供します。武者汁は大分県の郷土料理です。山の幸、里の幸、海の幸が入った味噌仕立ての漁師料理です。海の幸には、さつま揚げを入れています。</p> <p>さつま揚げは、キハダマグロのすり身が使われています。キハダマグロの子供はキメジと呼ばれています。キハダマグロの流通量はメバチマグロに次ぐ二番目で台湾や中国からも流通されています。色は薄紅色、身は頭の方から尾に近い部分までほぼ均一の赤身で、脂肪が少ないことが特徴です。世界的にはツナ缶として重宝されています。</p> <p>2日のしぐれごはんは、東京都産の小松菜を使用しています。果物の「せとかみかん」は、清見オレンジにアンコールを掛け合わせたものです。せとかは、柔らかくとろける果肉と甘い香りが特徴で「柑橘の大トロ」と呼ばれています。よく味わって食べましょう。</p>	<p>3日(火) 行事食 ～桃の節句・ひなまつり～</p> <p>『桃の節句』は平安時代から続いている日本の五節句の一つ「上巳(じょうし)の節句」のことです。</p> <p>この日の起源は古代中国の「上巳(じょうし)の節句」だといわれており、もともとは年齢や性別を問わず幸せを願う邪気払い行事でした。日本に伝わり、やがて江戸時代に五節句として定められ、桃やひな人形を用いることから、「ひなまつり」に変化しました。多くの地域で、はまぐりのお吸い物(はまぐりは対の貝殻でないとピッタリと合わない事から仲の良い夫婦を表す)、菱餅(ひしもち)、ひなあられ、菜の花料理などのお祝い料理が食べられてきました。</p> <p>3日の給食では、お祝いの時によく作られるちらし寿司、菜の花を使ったお吸い物、桃のデザートを提供する予定です。</p>
<p>4日(水) 体力UP ～食生活を見直そう～</p> <p>日本の暮らしの中には、「ケ」と呼ばれる日常と、「ハレ」と言われるお祝いの日があります。私たち日本人は、「ケ」である普通の食事においても自然への恵みに感謝する気持ちを込め、「いただきます」「ごちそうさま」というあいさつを欠かすことはありません。</p> <p>このように日本人が昔から大切にしてきた「自然を尊重するところ」に基づいて育まれてきた日本語に「もったいない」という言葉があります。「もったいない」は、環境活動の大切さを一言で表し、資源や食べ物に対する尊敬の念が込められた言葉として、世界で称賛されている言葉です。</p> <p>まだ食べられるのに、食べ物を捨ててしまうのは、もったいないだけでなく、地球環境にも悪影響を与えます。3月は、1年間の食生活を振り返り、食事に感謝し、少しでも食品ロスが減るように心がけましょう。</p>	<p>18日(水) 行事食 ～お祝い料理(ハレの日の献立)～</p> <p>日本の暮らしの中には昔から「ハレの日」があります。「ハレの日」は、お正月や節分など季節ごとの年中行事と、人間の成長の節目をお祝いする人生儀礼の日があります。こうした「ハレの日」に欠かせないのが「行事食」です。時代の移り変わりとともに、失われつつある行事食ですが、日本人が昔から大切にしていた行事食を知るとは、和食の継承という食育につながります。</p> <p>✿3年生のみなさんへ✿ ご卒業おめでとうございます。9年間の学校給食はどうでしたか? 4月からは、給食がありません。お弁当の人、食堂を使う人などランチの形は様々かと思いますが、これからも感謝の気持ちをもって食べるようにしましょう。 給食最終日となる3月18日には、赤飯などの卒業をお祝いする献立を取り入れました。中学校最後の給食が思い出の一つとなれば幸いです。</p>