

令和3年度

3月 献立表

(給食目標) 1年間を締めくくり、食生活を改善しよう

日野市立日野第三中学校
給食回数 13回

日	献立名				主な使用食材と働き						一口メモ
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート		血や肉や骨になる 1群	体の調子を整える 2群	3群	4群	熱や力の元になる 5群	6群	
1火	五目豆ご飯		赤魚の煮つけ 筑前煮 湯葉入りすまし汁	大豆 油揚げ 赤魚 鶏肉 湯葉	牛乳	にんじん 絹さや さやいんげん 糸みつば	ごぼう しょうが たけのこ 干し椎茸	米 砂糖 こんにゃく さといも	ごま 米油	765 kcal 39.6 g	目の食育 しいたけ ねぎ にら 菜の花 だいこん のらぼう かぶ 春キャベツ いちご さわら
2水	2種揚げパン (きなこ・ココア) ☆リクエスト給食☆		五目豆腐 パンサンスー	きな粉 鶏肉 豆腐 えび いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし きゅうり たけのこ にんにく 干し椎茸 しょうが ねぎ	コッペパン はるさめ 砂糖 でんぷん	米油 ごま油	757 kcal 37.0 g	
3木	菜の花ちらし		鰯の西京焼き 潮汁 ひな団子ポンチ ☆3年リクエストメニュー☆	かまぼこ 油揚げ 卵 鰯 みそ 豆腐 はまぐり	牛乳	にんじん なばな こまつな	たけのこ れんこん かんぴょう えのきたけ ねぎ もも缶 西洋なし缶 みかん缶	米 もち米 砂糖 白玉粉	ごま 米油	848 kcal 38.2 g	
4金	ジャージャー麺 ☆3年リクエストメニュー☆		もずくと卵のスープ 南瓜もち ☆3年リクエストメニュー☆	豚肉 みそ 鶏肉 卵 きな粉	牛乳 もずく	にんじん こまつな チンゲンサイ かぼちゃ	にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり えのきたけ	中華めん でんぷん 白玉粉 砂糖	米油 ごま油	865 kcal 40.0 g	☆今日の地元農産物☆  *ほうれん草 *白 *ねぎ *トマト *にんじん *のらぼう *鶏卵 (さくら卵)
7月	青菜のガーリックライス		イタリアンスープ ドラゴンエッグ いちご	ベーコン うずら卵 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	こまつな にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 セロリー キャベツ いちご	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	バター 米油 オリーブ 油、ごま マヨネーズ	832 kcal 27.2 g	
8火	ごはん		いかのレモンじょうゆ ☆3年リクエストメニュー☆ のらぼうのごまあえ 鶏ごぼう汁	いか 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	のらぼう にんじん	レモン もやし ごぼう だいこん ねぎ	米 小麦粉 砂糖 こんにゃく	米油 ごま	807 kcal 37.6 g	
9水	ココアパン		春色シチュー シーフードサラダ いちご	鶏肉 いか えび	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマトジュース	しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり いちご	ココアパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 バター	783 kcal 30.1 g	1日(火) 2年生 和食マナー教室 2年生の献立は 五目豆ご飯・鰯の姿焼き・酢 取りみょうが・筑前煮・湯葉 入りすまし汁・果物・緑茶で す。 2日(水) 給食残菜調査でベスト3クラ スのリクエスト「揚げパン」 がです。 3日(木) 3月3日は「桃の節句」で す。菜の花や花型のかまぼ こをちらした五目すしや、 春の代表的な魚「鰯」、3 色のひな団子が入ったフ ルーツポンチなど桃の節句 をお祝いする三中オリジナ ル行事食です。3年2組リ クエスト主菜副菜第1位！ 「フルーツポンチ」も兼ね ています！ 4日(金) 3年2組リクエスト主食第1 位！「ジャージャー麺」、3 年8組リクエスト主菜副菜第 1位！「南瓜もち」がでま す。 8日(火) 3年1組リクエスト主菜副菜 第1位！「いかのレモンじょ うゆ」がです。 11日(金) 3月10日は「東京都平和の 日」、そして3月11日は東 日本大震災から11年になり ます。11日は防災を考える 日メニューとして、災害備蓄 用のアルファ米を使って五目 混ぜご飯にします。 14日(月) 「ホワイトデー」にちなん で、「ホワイト(白)」にこ たわったメニューです。
10木	鶏肉と野菜の つけうどん		青のり大豆ポテト ヨーグルトブルーベリーポム	鶏肉 大豆 卵	牛乳 くきわかめ 青のり ヨーグルト	にんじん	干し椎茸 ねぎ しょうが もやし りんご ブルーベリー	うどん 砂糖 でんぷん じゃがいも 小麦粉	ごま油 米油 ごま バター	887 kcal 28.5 g	16日(水) 3年1組リクエスト主食第1 位！「カレーライス」がでま す。 17日(木) 今年度最後の給食です。完食 目指して残さず食べましょ う！ 3年生は、 「卒業お祝いメニュー」 になります。
11金	五目ごはん (災害用備蓄米使用)		笹かまの磯辺揚げ きゅうりの土佐漬け 豚汁	鶏肉 油揚げ 笹かまぼこ かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 青のり	にんじん	しょうが ごぼう 干し椎茸 きゅうり レモン だいこん ねぎ	米 砂糖 こんにゃく でんぷん 小麦粉 じゃがいも こんにゃく	米油 ごま	768 kcal 31.8 g	
14月	カラフルピラフ ホワイトソースが け	コー ヒー 牛乳	ポトフ スノーボール	鶏肉 豚肉 ベーコン ウィンナー きな粉	ミルクコーヒー 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん 赤ピーマン ピーマン ブロッコリー	玉葱 マッシュルーム 黄ピーマン キャベツ かぶ	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	バター 米油 アーモンド	861 kcal 22.2 g	
15火	サンマー麺		揚げギョーザ 青菜のじゃこあえ いちご	豚肉 おから 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが たけのこ 玉葱 もやし 干し椎茸 ホールコーン ねぎ キャベツ れんこん いちご	中華めん でんぷん 小麦粉 ぎょうざの皮	米油 ごま油 ごま	841 kcal 40.2 g	17日(木) 今年度最後の給食です。完食 目指して残さず食べましょ う！ 3年生は、 「卒業お祝いメニュー」 になります。
16水	ポークカレーライス ☆3年リクエストメニュー☆		バリバリサラダ おかしな目玉焼き	豚肉 まぐろ油漬	牛乳 粉寒天	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 りんご セロリー キャベツ きゅうり もも缶	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 ワンタンの皮	米油 バター	866 kcal 27.2 g	
17木	バインパン マーブル食パン	りんご ジュース	スパゲティアラビアータ 鶏肉の唐揚げ ジュリエンスープ いちご	鶏肉 ベーコン		にんじん トマト 絹さや	りんごジュース しょうが にんにく 玉葱 セロリー キャベツ えのきたけ いちご	バインパン マーブル食パン でんぷん 小麦粉 スパゲッティ 砂糖	ごま油 米油	807 kcal 37.6 g	
3年生リクエスト給食 中学校卒業と同時におそらくほとんどの生徒が最後の給食になります。そこで、お祝いの意味も込めて3年生にリクエストを募りました。また、3月の給食にはリクエスト給食であがってきたメニューもいくつか登場します。三中の給食のささやかな思い出に◎ 3年1組 主菜 第1位…カレーライス 副菜 第1位…いかのレモンじょうゆ 3年2組 主菜 第1位…ジャージャー麺 副菜 第1位…フルーツポンチ 3年8組 主菜 多種多様でした！ 副菜 第1位…南瓜もち ※ 給食のない日・・・3年生：1日(火)都立一般発表、11日(金)宿泊行事 ☆最後に白衣を持ち帰った人は、修了式までに必ず洗濯して、担任の先生に渡しましょう。											16日(水) 3年1組リクエスト主食第1 位！「カレーライス」がでま す。