

令和4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 15回

日	献立名			主な使用食材と働き						エネルギー たんぱく質	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 2群	体の調子を整える 3群 4群	熱や力の元になる 5群 6群					
1水	イタリア風!トマト×ミツの 冬瓜煮込み つけうどん		大学いも ☆リクエスト給食☆ じゃこ入り海藻サラダ	豚肉	牛乳 チーズ わかめ 海藻ミックス ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン トマト	にんにく 玉葱 なす ぶなしめじ とうがん キャベツ きゅうり	うどん 砂糖 さつまいも 水あめ	米油 ごま ごま油	842 kcal 25.2 g	旬の食む 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木	ごはん		いかのレモンじょうゆ 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 でんぷん 小麦粉 砂糖 こんにゃく	米油 ごま	772 kcal 38.7 g	
3金	たこ飯 ☆2年生フレゼンツ☆ 郷土料理「愛知県」 「瀬戸内地域」		鰯の西京焼き ゆば入りすまし汁 菜の花の辛子じょうゆ ひな団子ポンチ	たこ さわら みそ 豆腐 湯葉	牛乳 わかめ	糸みつば にんじん なばな	しょうが えのきたけ ねぎ キャベツ もも缶 洋なし缶 みかん缶	米 砂糖 白玉粉		824 kcal 42.2 g	
6月	2種揚げパン (きなこ・ココア)		パンサンサー 五目豆腐 いちご	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 しょうが 干し椎茸 ねぎ いちご	コッペパン 緑豆はるさめ 砂糖 でんぷん	米油 ごま油	757 kcal 37.9 g	☆今月の地元農産物☆  *白菜 *ほうれん草 *じゃがいも *ねぎ *小松菜 *鶏卵 (さくら卵) ***** 2月に引き続き 2年生家庭科コラボ郷土料理 & リクエスト給食を実施! さらに、3年生の 最後のリクエスト給食も☆ 太字下線のメニュー *****
7火	豚角煮のせうどん ☆3年リクエストメニュー☆		茎わかめのガーリックナムル はちみつホットク ☆3年リクエストメニュー☆	豚肉 なると 油揚げ	牛乳 くきわかめ	こまつな こねぎ にんじん	ねぎ しょうが 干し椎茸 もやし にんにく	うどん 黒砂糖 砂糖 強力粉 白玉粉 はちみつ	米油 ごま油 ごま	838 kcal 27.7 g	
8水	シンガポール チキンライス ☆3年リクエストメニュー☆		青菜と豆腐のスープ ビーフンのカレー炒め 抹茶の豆腐ドーナツ	鶏肉 豆腐 豚肉 卵	牛乳	にんじん こまつな にら	しょうが にんにく ねぎ 玉葱 もやし キャベツ	米 でんぷん ビーフン 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま 米油	891 kcal 46.7 g	
9木	ごはん		くじらの竜田揚げ 野菜のみそあえ にらたま汁	くじら肉 卵 みそ 豆腐 卵	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖	ごま油 米油 ごま	849 kcal 39.3 g	
10金	防災備蓄アルファ米 五目ごはん		魚の照焼き 青菜とじゃこのおかかあえ 具だくさん味噌汁 ☆3年リクエストメニュー☆	鶏肉 油揚げ ぎんぼ かつお節 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが ごぼう 干し椎茸 キャベツ だいこん ねぎ	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	米油	783 kcal 42.9 g	
13月	サンマー類 ☆3年リクエストメニュー☆		じゃがチーズもち パンパンジー	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ 玉葱 もやし ホールコーン 干し椎茸 きゅうり もやし	中華めん でんぷん じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 ごま油 バター 練りごま	780 kcal 35.0 g	2年生家庭科コラボ給食最 終回は瀬戸内海地域と愛知 県の郷土料理である「たこ 飯」です。 また、3月3日の「桃の節 句」にちなんだ献立でもあ ります。菜の花の和え物 や、春の代表的な魚 「鯉」、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。 11日(木) 3月10日は「東京都平和 の日」です。そして3月11 日は東日本大震災から12 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(火) 「ホワイトデー」にちなん で、「ホワイト(白)」にこ だわったメニューです。 15日(水) 卒業式予行。一日早く給食 でも卒業お祝いです。
14火	カラフルピラフ 和スイーツかけ	ミルク コーヒ	ポトフ スノーホワイトケーキ	鶏肉 豚肉 ベーコン ウィンナー 卵	ミルク コーヒ 牛乳 生クリーム ヨーグルト	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 りんご	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	バター 米油 アーモンド	899 kcal 23.7 g	
15水	パンプキンパン マール食パン	みかん ジュ	鶏肉の唐揚げ スパゲティアラビータ ジュリエンスープ いちご ☆3年生お祝い給食☆	鶏肉 ベーコン		とうがらし にんじん トマト 絹さや	みかんジュース しょうが にんにく 玉葱 セロリ キャベツ えのきたけ いちご	パンプキン マール食パン でんぷん 小麦粉 スパゲッティ 砂糖	ごま油 米油	895 kcal 41.2 g	
16木	ポークカレーライス ☆3年リクエストメニュー☆		パリパリサラダ ☆3年リクエストメニュー☆ 焼きプリン ☆3年リクエストメニュー☆	豚肉 まぐろ油漬 卵	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 りんご セロリ キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ワッタン皮	米油、 バター	915 kcal 31.6 g	
20月	チキンドリア		エリンギサラダ ブイヤベース	鶏肉 ベーコン あさり たら いか えび	牛乳 生クリーム チーズ	パセリ にんじん トマト	玉葱 しょうが マッシュルーム エリンギ キャベツ きゅうり にんにく セロリ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	バター 米油 オリーブ油	849 kcal 40.4 g	
22水	豆入り 炊き込みごはん		赤魚の煮つけ 筑前煮 しんじょう入りすまし汁	鶏肉 大豆 油揚げ 赤魚 たら 卵	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 ねぎ えのきたけ	米 でんぷん こんにゃく 砂糖 さといも	米油	734 kcal 47.1 g	16日(木) 3年生最後の給食はやっぱり 「カレーライス」です。リク エストでも人気のメニューを 集めました◎ 22日(水)***** 2年生 和食文化学習 2年生の献立は 豆入り炊き込みご飯・鰯の姿 焼き・酢取りみょうが・筑前 煮・しんじょう入りすまし 汁・甘味・緑茶です。 23日(木) 今年度最後の給食です。 しっかり食べて元気にしめ くくりましょう!
23木	青菜の ガーリックライス		春色シチュー ピザ風巣ごもり卵 いちご	ベーコン 鶏肉 豚肉 卵	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ 生クリーム	こまつな にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ いちご	米 じゃがいも 小麦粉	バター 米油 オリーブ油	835 kcal 35.5 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…シンガポールチキンライス

副菜 第1位…パリパリサラダ

3年2組 主菜 第1位…うどん

副菜 第1位…はちみつホットク・たくあん・コーンポタージュ(同率1位)

3年3組 主菜 第1位…ラーメン

副菜 第1位…プリン

3年8組 主菜 第1位…キーマカレー

副菜 第1位…味噌汁

※ 給食のない日・・・3年生：1日(水)都立一般発表、1年生：20日(月)TGG

☆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。