



30年度3月予定献立表

文京区立第八中学校

日 曜	献立名		材料名			エネルギー(kcal)
	献立名	牛乳	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	たんぱく質(g)
1 金	ガーリックトースト 鶏肉のトマトシチュー サラダ	厚切り食パン マーガリン 油 じゃが芋 バター 小麦粉		ベーコン 鶏肉 白インゲン豆 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ ホールトマト缶 きゅうり	806 25.4
4 月	ご飯 ししゃもの南蛮漬け 切干大根の煮物 みそ汁	米 かたくり粉 揚げ油 糸こんにゃく さとう 油 じゃが芋		ししゃも 油揚げ カットワカメ 赤みそ 牛乳	長ネギ にんじん 切干大根 玉ねぎ	816 29.9
5 火	ちらし寿司 吉野汁 野菜のゆず風味和え ももゼリー	米 さとう かたくり粉		油揚げ むきえび 焼きのり ささみ ささかま ちらしかまぼこ 牛乳	れんこん にんじん 長ネギ もやし 小松菜 ゆず果汁	760 35.1
6 水	【リクエスト給食・スープ】 焼きピロシキ コーンスープ くだもの	ミルクパン 揚げ油 じゃが芋 小麦粉		豚肉 ベーコン 大豆 豆腐 牛乳	玉ねぎ にんじん ホールコーン缶 クリームコーン缶 くだもの	749 30.2
7 木	キムチチャーハン 肉団子と白菜のスープ オレンジゼリー	米 油 かたくり粉 ごま油 さとう		豚肉 鶏肉 卵 豆腐 粉寒天 牛乳	にんじん 白菜キムチ ピーマン しょうが 白菜 もやし 長ネギ オレンジジュース	773 32.6
8 金	わかめご飯 ひじき入り卵焼き 野菜のごま酢和え みそ汁	米 油 さとう 白ごま いりごま じゃが芋		炊き込みワカメ 鶏肉 ひじき 油揚げ みそ 牛乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根	815 37.6
11 月	【リクエスト給食・副菜】 カレーライス チョップドサラダ くだもの	米 油 バター じゃが芋		豚肉 牛乳	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし ホールコーン缶 りんご くだもの	892 26.7
12 火	【セレクト給食・主菜】 ご飯 セレクト主菜 ・鶏の照り焼き ・和風ハンバーグ ・鶏のから揚げ お浸し みそ汁	米 油 パン粉 さとう		鶏ひき肉 鶏肉 豆腐 卵 カットわかめ 油揚げ みそ 牛乳	たまねぎ にんじん 大根 万能ねぎ もやし 小松菜	757 32.3
13 水	揚げパン トックスープ くだもの	ミルクねじりパン 揚げ油 パン粉 さとう トック グラニュー糖		豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ もやし いら くだもの	723 20.9
14 木	【リクエスト給食・主食】 みそラーメン 乳ない豆腐	蒸し中華めん かたくり粉 いりごま ごま油 さとう		豚肉 白みそ 赤みそ 八丁みそ 粉寒天 牛乳	にんじん 玉ねぎ もやし にんにく しょうが いら みかん缶 パイン缶 モモ缶	815 30.2
15 金	ご飯 大豆入りコロケ お浸し みそ汁	米 じゃが芋 油 小麦粉 パン粉 揚げ油		豚肉 スキムミルク 大豆 卵 赤みそ 豆腐 牛乳	にんじん 玉ねぎ もやし 白菜	892 35.2
18 月	【リクエスト給食・主菜】 ミルクパン フライドチキン ミネストローネ	ミルクパン さとう 小麦粉 パン粉 揚げ油 油 じゃが芋 シェルマカロニ		豚肉 卵 鶏肉 大豆 牛乳	にんにく にんじん 玉ねぎ ホールトマト缶 キャベツ	875 39.7
19 火	【リクエスト給食・デザート】 赤飯 魚の照り焼き 野菜の旨煮 すまし汁 抹茶ミルクゼリー	米 もち米 黒ごま さとう 油 こんにゃく		ささげ 魚 鶏肉 ちらしかまぼこ カットワカメ 粉寒天 生クリーム 牛乳	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 抹茶	783 37.4
22 金	えびクリームライス もやしサラダ アップルゼリー	米 油 バター 小麦 粉 さとう		鶏肉 むきえび 生クリーム 粉寒天 牛乳	にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 ホールコーン缶 りんごジュース	842 31.0

* 学校行事等により、予定日に給食内容を変更することがありますのでご了承ください。

【今月はリクエスト給食とセレクト給食があります！】

リクエスト給食結果

主食・みそラーメン
主菜・フライドチキン
スープ・コーンスープ
副菜・チョップドサラダ
デザート・抹茶ミルクゼリー

セレクト給食

鶏の照り焼き
和風ハンバーグ
鶏のから揚げ



🐦🌿【3月はリクエスト給食とセレクト給食があります】🌿🐦

～今月の給食について説明します～

【今月の給食から】

今月の行事食

【リクエスト給食】

今年度も最後の一か月になりました。今年度の給食は、和食の日、ワールドカップ応援給食、食育の日の郷土料理などいろいろな行事食がありました。また、もりもりウィークやセレクト給食もありました。今月は、全校生徒のみなさんにアンケートをとり、一番多かった料理を給食のメニューに取り入れました。主食・主菜・スープ・副菜・デザートと一番多かったメニューを取り入れてあります。楽しみにしててください！

リクエスト給食アンケート結果

主食	みそラーメン	39票	3月14日(木)
主菜	フライドチキン	50票	3月18日(月)
スープ	コーンスープ	31票	3月6日(水)
副菜	チョップドサラダ	21票	3月11日(月)
デザート	抹茶ミルクゼリー	40票	3月19日(火)

【セレクト給食】

今月は、セレクト給食があります。鶏の照り焼き、和風ハンバーグ、鶏のから揚げから一つを選んでもらいました。楽しみにして下さい。

【3/3(土) ひな祭り】

「桃の節句」とも呼ばれるひな祭りは、病気や災いなく、こどもが健やかに成長できることを祈ってお祝いする行事です。もともとは、中国から伝わった節句で、日本に伝わったあと、少しずつ変化し、江戸時代にはお祝いの日として幕府によって公式に認められました。ひな人形を飾り、白酒、ひし餅、はまぐりのお吸い物などでお祝います。給食では、春を感じさせるきれいなちらし寿司と、桃の節句にちなんで、もものゼリーを作ります。給食では、3/5(火)がひな祭りの献立です。

【3/19(火) 赤飯】

3年生の卒業をお祝いする献立です。お祝いには、欠かせなのが、お赤飯です。小豆は、胴割れ(皮が破れること)しやすく、切腹を連想させるため縁起が悪いとされています。よって、特に関東では、ささがけを使うことが多くなっています。お赤飯の赤い色はとてもおめでたい感じがします。昔から赤いものは、邪気を払うとされています。古代には、赤米を蒸したものを神様にお供えする習慣がありました。これが、現在のお赤飯の始まりとも考えられています。3年生はこの日が、八中で食べる最後の給食です。八中で食べた給食の味を忘れないで下さいね！

