



日	献立名	牛乳	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		エネルギー
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	たんぱく質
			血や筋肉になる	骨や歯になる	脳のエネルギーになる	エネルギーになる	免疫力を高める	体の調子を整える	食物繊維総量
☆太字は全校リクエストの料理ごとのカテゴリで、1～5位だったメニューです。詳細は裏面に									
1月	わかめごはん	○		炊き込みわかめ	精白米, 大麦, 強化米	白ごま			855 kcal 31.0 g 4.3 g
	鶏肉のBBQソース		鶏肉		三温糖		生姜, 長葱, にんにく, りんご, レモン		
	青のりポテト			あおのり	じゃがいも	サラダ油			
	アマビエさんスープ		かまぼこ		緑豆春雨	ごま油	人参, 江戸菜	大根, 長葱	
2火	ごはん	○			精白米, 大麦, 強化米				834 kcal 30.1 g 6.0 g
	酢豚		豚肉		薄力粉, 三温糖, 片栗粉	サラダ油, サラダ油, ごま油	人参, 青ピーマン	生姜, 玉葱, たけのこ水煮, 干し椎茸	
	野菜の生姜醤油漬け						江戸菜, 人参	キャベツ, 大根, 生姜	
	じゃがいものお味噌汁		鰹節, 油揚げ, 米みそ, 米みそ	生わかめ	じゃがいも			長葱	
3水	☆ひなまつり、はるか昔は男女問わず、子供の健康を願う行事だったそうです。								810 kcal 31.0 g 4.0 g
	ひなちらし寿司	○	鶏肉, 油揚げ, 卵, かまぼこ	刻みのり	精白米, 強化米, 三温糖, 上白糖	サラダ油	人参, さやいんげん	かんぴょう(乾), 干し椎茸, れんこん	
	いかの天ぷら		いか		薄力粉, 片栗粉	サラダ油			
	手鞠麴のすまし汁		さば節	出し昆布	焼きふ(手鞠麴)		人参, 江戸菜	大根, 長葱	
いちご								いちご	
4木	キャロットライス	○			精白米, 大麦, 強化米	オリーブ油	人参		856 kcal 34.4 g 5.3 g
	タンドリーチキン		鶏肉	ヨーグルト				玉葱, にんにく, 生姜	
	ホワイトシチュー		鶏肉	牛乳, 生クリーム	じゃがいも, 薄力粉	サラダ油, バター	人参, ブロッコリー	玉葱	
	キウイフルーツ							キウイフルーツ	
5金	きなこ揚げパン	○	きな粉		コッペパン, グラニュー糖	サラダ油			802 kcal 31.9 g 6.3 g
	チーズサンド			ゴーダチーズ	胚芽食パン	マーガリン			
	わんたんスープ		豚肉, 鶏肉		乾燥ワントンの皮	サラダ油, ごま油	人参, にら	生姜, にんにく, キャベツ, 長葱	
	大豆入りゆで野菜		大豆		三温糖	サラダ油, オリーブ油	人参, 江戸菜	キャベツ, ブラックマッペもやし	
8月	ごはん	○			精白米, 大麦, 強化米				848 kcal 29.4 g 5.9 g
	揚げぎょうざ		豚肉		片栗粉, ぎょうざの皮 直径14cm	ごま油, サラダ油	にら	にんにく, 生姜, キャベツ	
	ナミルのカリカリ わんたんトッピング				ワントンの皮	ごま油, ごま(いり), サラダ油	人参, 江戸菜	にんにく, 緑豆もやし, だいずもやし	
	春雨スープ		鶏肉, 木綿豆腐, 豆腐		緑豆春雨	ごま油	人参, 江戸菜	干し椎茸, キャベツ, 長葱	
9火	ごろごろチキンカレー	○	鶏肉		精白米, 金芽ロカット玄米, 強化米, じゃがいも, 薄力粉	オリーブ油, サラダ油	人参	にんにく, 生姜, 玉葱, グリンピース(冷凍)	877 kcal 30.0 g 8.2 g
	ひよこ豆入りゆで野菜		ひよこまめ, えだまめ		三温糖	サラダ油, オリーブ油	人参	キャベツ, ブラックマッペもやし	
	みかん入のみかんゼリー				三温糖			みかんジュース, みかん缶	
10水	ごまごはん	○			精白米, 大麦, 強化米	ごま油, 白ごま			839 kcal 33.1 g 5.6 g
	鮭の塩焼き		甘塩ざけ						
	じゃがいものきんぴら炒め		鶏肉		つきこんにゃく, 三温糖, じゃがいも	サラダ油, サラダ油, 白ごま	人参, 青ピーマン	ごぼう	
	豚汁		さば節, 豚肉, 木綿豆腐, 米みそ, 米みそ		さといも, 蒟蒻	サラダ油	人参	ごぼう, 大根, 長葱	
11木	キムチ炒飯	○	豚肉, 鶏肉		精白米, 金芽ロカット玄米	ごま油, サラダ油	人参	生姜, にんにく, 干し椎茸, 白菜みじん切, 冷凍えだまめ	831 kcal 31.4 g 5.8 g
	わかめスープ		鰹節, 鶏肉, 木綿豆腐, 豆腐	生わかめ			人参	長葱	

		パイんとさつま芋のパイ				さつまいも、三温糖、ぎょうざの皮	サラダ油		パインアップル缶 チビット	5.7g
12金		マカロニグラタン	○	鶏肉、鶏肉	牛乳、生クリーム、粉チーズ	薄力粉、マカロニ・スパゲッティ、パ ジャがいも	サラダ油、バター		玉葱、マッシュ ルーム缶スライス	807kcal
	ジャーマンポテト	豚肉、ベーコン卵無			じゃがいも	サラダ油、サラダ油		玉葱、にんにく	31.8g	
	ABCスープ	ベーコン卵無			マカロニ	サラダ油	人参、ブロッコリー	玉葱、キャベツ	6.0g	
15月		豚キムチ丼	○	豚肉		精白米、大麦、強化米、三温糖	サラダ油、白ごま、ごま油	にら	にんにく、長葱、玉葱、白菜キムチ	867kcal
	チャプチェ	豚肉			チャプチェ	サラダ油、ごま油	人参、江戸菜	緑豆もやし、長葱	30.3g	
	スイートポテト	豆乳、豆乳、卵			さつまいも、三温糖	バター			6.5g	
16火		混ぜ込みビビンバ	○	豚肉、大豆ミート、卵、米みそ		精白米、大麦、強化米、三温糖	ごま油、ごま(いり)、サラダ油	人参、江戸菜	にんにく、緑豆もやし、だいずもやし	822kcal
	白菜スープ	ベーコン卵無				サラダ油	人参	玉葱、白菜	32.2g	
	バナナ							バナナ	7.0g	
17水		抹茶揚げパン	○		スキムミルク	コッペパン、上白糖	サラダ油			875kcal 33.6g 4.7g
	セリフミニ照り焼きチキンバーガー	鶏肉			丸パン、三温糖	マーガリン、白ごま		生姜		
	ツナ入りゆで野菜	ツナ水煮			三温糖	オリーブ油、白すりごま	人参	ブラックマッペもやし、キャベツ、きゅうり、ホールコーン		
	コーンポタージュ			牛乳、生クリーム	薄力粉、クルトン	サラダ油、バター		玉葱、クリームコーン、コーン		
18木	☆明日は卒業式・・・3年生の卒業を祝う献立です。義務教育9年間の給食の締めくくりは人気メニューづくり!									
	白ごはん	○		出し昆布	精白米					832kcal 30.7g 3.8g
	鶏の唐揚げ		鶏肉		片栗粉	サラダ油、ごま油		生姜		
	ほうれん草のごま和え		油揚げ		三温糖	白すりごま	ほうれん草、人参	ブラックマッペもやし		
	祝なるとのすまし汁		鰹節、祝なると	出し昆布			江戸菜	えのきたけ、長葱		
	抹茶白玉ゼリー		豆乳、甘納豆		三温糖、白玉、よもぎ団子					
19金	卒業式		～給食はありません～							
22月		五目あんかけ焼きそば	○	豚肉、うずら卵		蒸し中華めん、三温糖、片栗粉	サラダ油	人参、チンゲンツァイ	にんにく、生姜、玉葱、干し椎茸、たけのこ水煮、キャベツ	832kcal
	ゆで野菜ごまかけ	鰹節				白ごま	江戸菜	白菜、ブラックマッペもやし	31.8g	
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト	上白糖			みかん缶、パイン缶、りんご、バナナ	7.9g	
23火		ごはん	○			精白米、大麦、強化米				770kcal
	回鍋肉	豚肉、米みそ			三温糖、片栗粉	サラダ油、ごま油	人参、赤ピーマン、青ピーマン	干し椎茸、キャベツ、長葱、たけのこ水煮、キャベツ	31.8g	
	中華風コーンスープ	鶏肉、卵			じゃがいも、片栗粉	サラダ油	人参、江戸菜	玉葱、ホールコーン	7.9g	
24水	☆1・2年生の進級お祝いメニューです。旬の春野菜と縁起物の鰯や昆布をたっぷり使います。									
	春の香りごはん	○	油揚げ、鰹節、かまぼこ		精白米、もち米、強化米	ごま油	人参、せり	たけのこ水煮、ふき、桜の花の塩漬	844kcal	
	本鰯のごま唐揚げ		本ぶり		片栗粉	サラダ油、白ごま		生姜	35.6g	
	野菜の昆布和え			塩昆布		ごま油、ごま(いり)	江戸菜、人参	キャベツ	3.9g	
	サクラのすまし汁		さば節、かまぼこ	出し昆布			小松菜	えのきたけ、長葱		

全校リクエスト給食！

後期**保健給食委員会の活動**として、リクエスト給食のアンケートを取りました！ 例年は、項目作りは栄養士が行うのですが、今年度は**項目作りから委員会の生徒**が行いました。主食(ごはん、パン、麺、どんぶりもの)、主菜(揚げ物、焼き物、炒め物、煮物)、副菜(和え物、サラダ、お芋のおかず)、汁物、デザートของกลุ่มに分かれ、全校生徒に選んでもらう項目を決めました。

びっくりしたのは、12月に行った**3年生の食育「三砂中の給食をプロデュース！」**で登場した

月平均エネルギー量	月平均たんばく質量	月平均食物繊維量
835kcal	31.8g	5.7g
学校給食摂取基準 エネルギー	学校給食摂取基準 たんばく質	学校給食摂取基準 食物繊維
830kcal	26.9～41.5g	6.5g

料理が軒並み1～5位に入っていたことです！さすが、3年生は三砂中生の好みがよくわかっているんだなあ
～と思いました。**詳しいランキングは3月半ばの食育だよりにて**発表します☆