

令和 4 年度



3月 予定献立表



都内の農家 田倉農園さんの野菜を給食で使っています
使用予定の献立と食品は**太字**になっています

東京都立南多摩中等教育学校

日	(曜)	献立名			主な食品群			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
		主食	おかず		牛乳	体の組織を作る	体の調子を整える				エネルギーになる
			主なおかず	その他のおかず		赤	緑				黄
1	(水)	青海苔ごはん	いかの香味焼き 梅おかか和え サイダー寒天	豚汁	牛乳	牛乳 青海苔 イカ 豚肉 豆腐 味噌 寒天	生姜 にんにく 長ネギ 大根 洋梨缶 赤ピーマン キャベツ えのきだけ 梅干し 人参 ごぼう こんにゃく 甘夏缶 桃缶	米 ごま油 砂糖 油 じゃが芋	717	34.3	14.0
2	(木)	学年末考査のため給食はありません									
3	(金)	学年末考査のため給食はありません									
6	(月)	味噌ラーメン	ツナ和え さつま芋のバターミルクかけ		牛乳	牛乳 豚肉 なたと 味噌 ツナ 脱脂粉乳	生姜 にんにく 人参 長ネギ もやし コーン 小松菜 キャベツ	中華麺 油 砂糖 ごま ごま油 練ごま さつま芋 バター	771	33.6	23.9
7	(火)	玄米入りごはん	ヤンニョムチキン 練ごま和え 小豆乳寒天 帆立水煮と白菜のスープ		牛乳	牛乳 鶏肉 帆立水煮 寒天 豆乳	にんにく 生姜 小松菜 キャベツ 人参 白菜 木耳 絹さや	米 玄米 澱粉 油 砂糖 ごま油 ごま 練りごま 春雨 小豆 黒砂糖	810	33.5	26.1
8	(水)	きなこ揚げパン	ポテトサラダ 白インゲン豆のポターージュ 果物(柑橘類)		牛乳	牛乳 きなこ ハム ベーコン チーズ	人参 胡瓜 コーン 生姜 にんにく セロリ 玉ねぎ パセリ 果物(柑橘類)	パン 油 砂糖 生クリーム じゃが芋 オリーブ油 白インゲン豆 小麦粉 バター	764	27.1	33.9
9	(木)	れんこんごはん	鮭のレモン焼き じゃが芋の昆布和え かきたま汁 果物(苺)		牛乳	牛乳 帆立 鮭 昆布 なたと 豆腐 卵	れんこん 人参 絹さや レモン ピーマン 長ねぎ 小松菜 果物(苺)	米 油 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋 澱粉	724	35.0	23.8
10	(金)	午前授業のため給食はありません									
13	(月)	ガーリックライス	白身魚の香草パン粉焼き 洋風ピクルス ミネストローネ 果物(苺)		牛乳	牛乳 カレイ チーズ ベーコン 鶏肉	にんにく パセリ かぶ 胡瓜 赤ピーマン 黄パプリカ 生姜 人参 玉葱 トマト 果物(苺)	米 オリーブ油 パン粉 砂糖 油 金時豆 じゃが芋	706	28.0	23.7
14	(火)	自宅学習のため給食はありません									
15	(水)	マーボー丼	小松菜とハムの和え物 杏仁豆腐		牛乳	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 ハム 寒天	にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 人参 長ネギ たら 小松菜 白菜 しめじ みかん缶 パイン缶 洋梨缶	米 麦 油 砂糖 澱粉 ごま油	763	32.8	21.0
16	(木)	午前授業のため給食はありません									
17	(金)	ゆかりごはん	肉豆腐 和風さつま芋サラダ 小魚ナッツ		牛乳	牛乳 豚肉 牛肉 豆腐 煮干し	玉葱 人参 ごぼう 白滝 白菜 長ネギ ほうれん草 春菊 胡瓜 しめじ	米 油 砂糖 さつま芋 ごま油 ごま アーモンド	803	33.6	25.6
20	(月)	午前授業のため給食はありません									
21	(火)	春分の日									
22	(水)	午前授業のため給食はありません									
23	(木)	カレーライス	アーモンドサラダ みかんゼリー		牛乳	牛乳 豚肉 牛肉 チーズ 寒天	セロリ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 赤ピーマン コーン みかんジュース みかん缶	米 麦 油 バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖 アーモンド	817	23.2	28.2

※食材の都合で献立を変更することがあります



この1年間、皆さんにとってどのような給食だったでしょうか？ 初めて食べる献立や、苦手な食材、好きな食材など、少しでも食に関する思い出が増えていると嬉しいです。

3月は、皆さんから人気のあった献立を入れました。栄養価の関係を見ながら、出来るだけ多くの人気メニューを入れてあります。3年生の皆さんにとっても最後の思い出となるよう、残り少ない給食回数ですが、給食室一同心を込めて作っていきたく思います。



「You are what you eat (あなたの体はあなたの食べた物で出来ている)」という英語のことわざがあります。これからも日々、この言葉を思い出しながら、自分の健康な体づくりのための食事に向き合っていけることを願っています。

