

令和6年度



3月予定献立表



都立総合工科高校
定時制課程

月	火	水	木	金	予約締切
3日 ☆桃の節句献立☆	4日	5日	6日	7日	
五目ちらし寿司 シャキシャキじゃが芋の和え物 菜花のすまし汁 三色みるく寒天 エネルギー 762 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 29.8 g 脂質 20.5 g	玄米ミックスごはん A: とうもろこしカレー B: チキンカツカレー 蒟蒻サラダ、ポテトスープ 果物(柑橘類) エネルギー 852 kcal 食塩相当量 3.6 g たんぱく質 32.5 g 脂質 28.3 g	鰯の蒲焼き丼 もやしのごまだれ和え 豚汁 フルーツポンチ エネルギー 856 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 32.5 g 脂質 27.6 g	二色トースト (しらすチーズ・ハニーセサミ) 米粉のカレークリーム煮 ブロッコリーサラダ 豆乳コーヒープリン エネルギー 795 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 33.0 g 脂質 33.1 g	もち麦ごはん ミートボールの香味トマト煮込み 春雨サラダ 厚揚げスープ 春色カルピス寒天 エネルギー 877 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 30.3 g 脂質 26.3 g	2/19 (水)
10日 ☆卒業式代休日☆	11日	12日	13日	14日	
	ジョア(ストロベリー) 三色そばろ丼 野菜の海苔和え キャベツの味噌汁 ショートケーキ風デザート エネルギー 800 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 30.0 g 脂質 23.2 g	もち麦ごはん ミートローフ、人参グラッセ ツナのカレースパサラ ジュリエンスープ グレープゼリー エネルギー 844 kcal 食塩相当量 2.8 g たんぱく質 33.7 g 脂質 27.2 g	もち麦ごはん 大豆とじゃこのカリカリ揚げ 厚揚げの五目うま煮 野菜の芥子ごま酢和え じゃが芋の味噌汁、果物(柑橘類) エネルギー 795 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 31.4 g 脂質 26.0 g	シーフードピラフ 豆のマスタード醤油和え ホワイトポタージュ いちごチーズパイ エネルギー 763 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 29.5 g 脂質 26.3 g	2/28 (金)
17日 ☆春の彼岸献立☆	18日	19日	20日	21日	
きつねうどん 春菊のかき揚げ 春キャベツのごま和え ぼたもち エネルギー 818 kcal 食塩相当量 3.6 g たんぱく質 30.3 g 脂質 30.9 g	ガーリックライス わかさぎのトマトチーズ焼き フライドポテト ごぼうサラダ ペイザンヌスープ エネルギー 764 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 27.1 g 脂質 27.1 g	ゆかりご飯 つくねの袋煮 野菜のおかか和え 呉汁 果物(柑橘類) エネルギー 805 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 37.0 g 脂質 29.5 g	春分の日	もち麦ごはん 鶏の和風タルタルソース 芋の甘辛炒め 野菜の土佐酢和え 蕪ともやしの味噌汁 エネルギー 773 kcal 食塩相当量 3.2 g たんぱく質 35.2 g 脂質 24.4 g	3/7 (金)
24日	25日	一年間の給食はいかがでしたか？総合工科グループの給食は、夕飯としての役割だけにとどまらず、皆さんが『食』について考えるきっかけとなることを目指しています。また、今年度は食堂の中で友達や先生と楽しくお話す機会も増えたことと思います。毎日の給食が、学校生活の思い出の1ページに残ることを願っています。			
もち麦ごはん 魚の田楽焼き 高野豆腐と野菜の揚げ煮 野菜の生姜酢和え にら玉汁 エネルギー 806 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 34.9 g 脂質 25.9 g	テジプルコギ丼 海鮮チヂミ わかめスープ 花菜-ファチェ (ザ・加酢寒天のフルーツポンチ) エネルギー 819 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 30.1 g 脂質 20.6 g				3/14 (金)
☆3日 桃の節句献立☆ 【ちらし寿司】【三色みるく寒天】 3月3日は「ひな祭り」ともいい、今では女の子の成長を願う行事として知られますが、もともとは五節句のひとつ「上巳(じょうし・じょうみ)の節句」で無病息災を願ったことが始まりとされています。菱餅の色とその順番には意味があり、緑は「健康」、白は「清浄」、桃は「魔よけ」、もしくは、一番下の緑は「新芽」、その上に「残雪」と「桃の花」、つまり「雪の下に新芽が芽吹き、桃の花が咲いている」ことを表すとされます。また、菱形については、「菱の実を模して菱型になった」、「心臓の形を表した」、「四角を伸ばして長寿を祈願した」…など、諸説あります。		☆17日 春の彼岸献立☆ 【ぼたもち】 お彼岸は、1年のうち春と秋の2回あり、それぞれ春分の日と秋分の日を挟んだ7日間です。春のお彼岸には【ぼたもち】、秋のお彼岸には【おはぎ】。一見、あんこでもち米を包んだ同じ食べ物ようですが、ぼたもちは「牡丹の花に見立てて大ぶりでもん丸・もち米とこしあん使用」、おはぎは「萩の花に見立てて小ぶりで細長い・うるち米と粒あん使用」などの違いがあるとも言われますが、明確な決まりはなく、地域差もあるようです。		1年間の給食を振り返ろう 規則正しい時間に食事をした 塩分や脂質のとりすぎに注意し バランスの良い食事を心がけた 地域の食文化を理解した 食品表示を見て選んだ	

※11日を除き、牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。