

令和6年

3月予定献立表

都立墨田工科・蔵前工科・第三商業高等学校

| 月   | 火  | 水   | 木   | 金   |                                |
|---|--|---|---|---|--------------------------------|
|      |                 |   |    | 1 墨工卒業祝い献立  | この週の<br>予約締切日は<br><br>2月16日(金) |
| 4 桃の節句献立(墨工なし)  | 5  | 6 A・B献立   | 7   | 8 三商卒業祝い献立  |                                |
| 五目ちらし寿司<br>すまし汁<br>茶碗蒸し<br>ごまあえ<br>三色白玉ゆで小豆添え<br><br>エネルギー：806kcal/蛋白質：29.4g/糖質：19.8g | さつまいもごはん<br>けんちん汁<br>高野豆腐のはさみ揚げ<br>おかか和え<br>豆乳ゼリー黄桃ソースがけ<br><br>エネルギー：780kcal/蛋白質：29.4g/糖質：25.6g | A：ツナマヨコーントースト<br>B：ピザトースト<br>クラムチャウダー<br>ごぼうサラダ<br>ブルーベリーヨーグルトゼリー<br><br>Aエネルギー：836kcal/蛋白質：33.2g/糖質39.0g<br>Bエネルギー：787kcal/蛋白質：31.0g/糖質30.9g | 三色丼<br>みそ汁<br>もやしの甘酢和え<br>手作り八つ橋<br><br>エネルギー：857kcal/蛋白質：33.3g/糖質：25.3g              | 赤飯<br>野菜汁<br>豚カツ・フライドポテト<br>おひたし<br>果物<br><br>エネルギー：872kcal/蛋白質：31.5g/糖質：30.9g        | この週の<br>予約締切日は<br><br>2月22日(木) |
| 11 (三商なし)   | 12   | 13  | 14 蔵工卒業祝い献立   | 15 (蔵工なし)   | この週の<br>予約締切日は<br><br>3月1日(金)  |
| ごはん<br>わかめスープ<br>八宝菜<br>華風漬け<br>さつまいもごま団子<br><br>エネルギー：793kcal/蛋白質：31.7g/糖質：24.0g     | ごはん<br>沢煮椀<br>鯖の西京焼き<br>糸寒天サラダ<br>じゃが芋のそぼろ煮<br><br>エネルギー：790kcal/蛋白質：40.0g/糖質：25.6g              | スパゲティミートソース<br>卵とコーンの洋風スープ<br>チーズサラダ<br>フルーツヨーグルト<br><br>エネルギー：801kcal/蛋白質：34.5g/糖質：28.3g   | ハヤシライス<br>野菜スープ<br>ポテトサラダ<br>果物<br><br>エネルギー：815kcal/蛋白質：27.2g/糖質：28.6g               | ひじきごはん<br>みそ汁<br>ししゃもと竹輪の磯辺揚げ<br>ごまドレサラダ<br><br>エネルギー：853kcal/蛋白質：33.7g/糖質：31.8g      |                                |
| 18  | 19   | 20  | 21  | 22 (三商なし)   | この週の<br>予約締切日は<br><br>3月8日(金)  |
| 鶏肉のきつね丼<br>みそ汁<br>かぶの柚子漬け<br>コーヒー牛乳かん<br><br>エネルギー：827kcal/蛋白質：37.2g/糖質：27.1g         | ごはん<br>呉汁<br>たらのマヨパン粉焼き<br>わかめサラダ<br>切干大根洋風煮<br><br>エネルギー：780kcal/蛋白質：38.1g/糖質：24.3g             | 春分の日<br><br>   | 五目チャーハン<br>中華スープ<br>春巻き<br>マラーカオ<br><br>エネルギー：842kcal/蛋白質：31.6g/糖質：33.4g              | ごはん<br>豚汁<br>鯖の南部焼き<br>なめたけ和え<br>さつまいものレモン煮<br><br>エネルギー：809kcal/蛋白質：34.2g/糖質：23.8g   |                                |
| 25  | 26   | 27  | 28  | 29  | この週の<br>予約締切日は<br><br>3月8日(金)  |
| カレーライス<br>白菜スープ<br>コールスロー<br>果物<br><br>エネルギー：838kcal/蛋白質：25.9g/糖質：30.2g               |               |   |  |  |                                |

都合により変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、牛乳は必ず付きます。

# 給食だより 3月

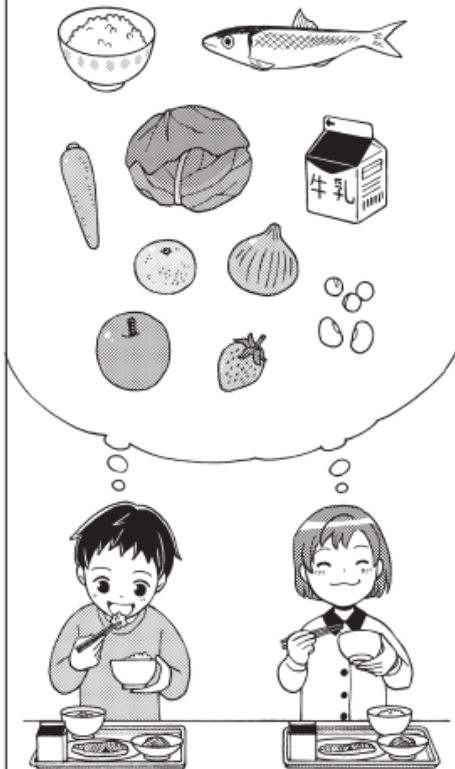
みなさんは、給食の時間や授業などを通して、食についてさまざまなことを学んできました。進級・進学してからも健康的な食生活を送ることができるように、この1年間で学んだことをふり返ってみましょう。

## 進級・進学に向けて 健康的な食生活を身につけよう

### 食生活指針

- ・ 食事を楽しみましょう。
- ・ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ ごはんなどの穀類をしっかり。
- ・ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」  
(平成28年6月一部改正)



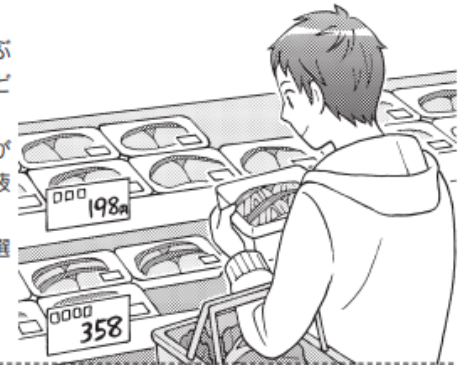
食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活をふり返る時の参考にしましょう。

## 食品はよく見て鮮度のよいものを選ぼう

魚や肉、卵、野菜などの生鮮食品を選ぶ時は、色やつや、みずみずしさ、張りなどをよく見るようにします。

例えば魚の場合、皮に透明感とつやがあって、身に弾力があり、特にドリップ(液汁)が出ていないことなどを確認します。

購入の目的や栄養、価格なども考えて選ぶことが大切です。



### 加工食品を選ぶ場合



| 商品名 ロースハム |  | 栄養成分表(1パックあたり) |              |
|-----------|--|----------------|--------------|
| 名 称       | ロースハム  | エネルギー          | 1000kcal     |
| 原材料       | 豚肉、食塩、砂糖、リン酸塩、ビタミンB1、ビタミンB6、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンK、ビタミンB12、ビタミンD、ビタミンA、ビタミンD2、ビタミンD3、ビタミンD4、ビタミンD5、ビタミンD6、ビタミンD7、ビタミンD8、ビタミンD9、ビタミンD10、ビタミンD11、ビタミンD12、ビタミンD13、ビタミンD14、ビタミンD15、ビタミンD16、ビタミンD17、ビタミンD18、ビタミンD19、ビタミンD20、ビタミンD21、ビタミンD22、ビタミンD23、ビタミンD24、ビタミンD25、ビタミンD26、ビタミンD27、ビタミンD28、ビタミンD29、ビタミンD30、ビタミンD31、ビタミンD32、ビタミンD33、ビタミンD34、ビタミンD35、ビタミンD36、ビタミンD37、ビタミンD38、ビタミンD39、ビタミンD40、ビタミンD41、ビタミンD42、ビタミンD43、ビタミンD44、ビタミンD45、ビタミンD46、ビタミンD47、ビタミンD48、ビタミンD49、ビタミンD50、ビタミンD51、ビタミンD52、ビタミンD53、ビタミンD54、ビタミンD55、ビタミンD56、ビタミンD57、ビタミンD58、ビタミンD59、ビタミンD60、ビタミンD61、ビタミンD62、ビタミンD63、ビタミンD64、ビタミンD65、ビタミンD66、ビタミンD67、ビタミンD68、ビタミンD69、ビタミンD70、ビタミンD71、ビタミンD72、ビタミンD73、ビタミンD74、ビタミンD75、ビタミンD76、ビタミンD77、ビタミンD78、ビタミンD79、ビタミンD80、ビタミンD81、ビタミンD82、ビタミンD83、ビタミンD84、ビタミンD85、ビタミンD86、ビタミンD87、ビタミンD88、ビタミンD89、ビタミンD90、ビタミンD91、ビタミンD92、ビタミンD93、ビタミンD94、ビタミンD95、ビタミンD96、ビタミンD97、ビタミンD98、ビタミンD99、ビタミンD100 | たんぱく質          | 100g         |
|           |  | 脂 質            | 100g         |
|           |  | 食塩相当量          | 100g         |
|           |  | 糖 質            | 100g         |
|           |  | 食物繊維           | 100g         |
| 生 産 者     | 株式会社   | 賞 味 期 限        | 2024.12.31   |
| 製造場所      | 東京都  | 保存方法           | 常温で保存してください。 |
| 製造方法      | 加熱調理   | 製造日            | 2024.12.31   |
| 製造地       | 東京都  | 製造者            | 株式会社         |

加工食品には、名称、原材料名、内容量、消費期限または賞味期限、保存方法、栄養成分などの表示が義務づけられています。

買う前に必要な分量を確認しておき、表示をよく見て、目的に合った食品を選びましょう。

### クイズ ことわざ編

□に入る言葉は何?  
棚から□□□□

意味：思いがけない幸運がやってくること。

- ①ほたもち
- ②ひしもち
- ③くさもち



「棚から□□□□」(謎の言葉)の答えは「ほたもち」です。ほたもちには、思いがけない幸運がやってくるという意味があります。

①ほたもち

### 注意！ 脂質のとり過ぎ



から揚げやフライドポテトなどの揚げ物には、脂質が多く含まれています。脂質のとり過ぎは、肥満や生活習慣病を引き起こすもとになります。脂質をとり過ぎないように、注意しましょう。

# [ 配布用献立表 ]

2024年 3月

都立墨田工科高等学校グループ

| 日       | 主食                       | 牛乳 | おかず   | 赤の仲間<br>血や肉になる                                     | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                       | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|---------|--------------------------|----|---|--|--|---|---------------------------------------|
| 1<br>金  | カレーピラフ                   | ○  | ミルクスープ<br>鶏肉のレモンソース<br>青のりポテト・フレンチサラダ<br>果物 | 牛乳、鶏肉、豚ベーコン、クリーム、<br>あおのり                          | 米、バター、米油、三温糖、じゃがいも<br>もでん粉、じゃがいも                       | しょうが、にんにく、タマネギ、にんじん、<br>グリーンピース(冷凍)、レモン(果汁)、<br>キャベツ、スイートコーン(冷凍)、果物                       | 798 kcal<br>40.0 g<br>19.9 g<br>3.5 g |
| 4<br>月  | 五目ちらし寿司                  | ○  | すまし汁<br>茶碗蒸し<br>ごまあえ<br>三色白玉茹で小豆添え          | 牛乳、凍り豆腐、油揚げ、鶏卵、わかめ、<br>鶏肉、絹ごし豆腐、小豆                 | 米、三温糖、米油、白ごま、白玉粉                                       | しいたけ(乾)、にんじん、糸みつば、<br>だいこん、キャベツ、こまつな、いちご<br>(ジャム)   | 806 kcal<br>29.4 g<br>19.8 g<br>3.6 g |
| 5<br>火  | さつまいもごはん                 | ○  | けんちん汁<br>高野豆腐のはさみ揚げ<br>おかかあえ<br>豆乳ゼリー 黄桃ソース | 牛乳、絹ごし豆腐、凍り豆腐、鶏肉、<br>花かつお、粉寒天、豆乳                   | 米、サツマイ、黒ごま、ごま油、こんにゃく、<br>じゃがいも、じゃがいもでん粉、<br>米油、三温糖、上白糖 | ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、<br>キャベツ、こまつな  | 789 kcal<br>29.4 g<br>25.6 g<br>2.8 g |
| 6<br>水  | A: ツナマヨトースト<br>B: ピザトースト | ○  | クラムチャウダー<br>ごぼうサラダ<br>ブルーベリーヨーグルトゼリー        | 牛乳、マヨ(水煮)、チーズ、豚ベーコン、<br>あさり(水煮)、クリーム、ヨーグルト、<br>粉寒天 | 食パン、米ぬか油、マヨネーズ、<br>じゃがいも、ごま油、白ごま、三温糖、<br>上白糖           | タマネギ、スイートコーン(冷凍)、にんじん、<br>ごぼう、キャベツ、きゅうり、ブルーベリー<br>(ジャム)                                   | 836 kcal<br>33.2 g<br>39.0 g<br>3.9 g |
| 7<br>木  | 三色丼                      | ○  | みそ汁<br>もやしの甘酢あえ<br>手作り八つ橋                   | 牛乳、鶏肉、鶏卵、油揚げ、赤みそ、<br>白みそ、煮干し粉、きな粉、小豆               | 米、米油、三温糖、白ごま、ごま油、<br>白玉粉、上白糖、上新粉                       | しょうが、タマネギ、こまつな、はくさい、<br>りょくとうもやし、きゅうり   | 857 kcal<br>33.3 g<br>25.3 g<br>2.4 g |
| 8<br>金  | 赤飯                       | ○  | 野菜汁<br>豚カツ・フライドポテト<br>おひたし<br>果物            | 牛乳、ささげ、豚肉、鶏卵、あおのり、<br>花かつお                         | 米、黒ごま、じゃがいもでん粉、米油、<br>薄力粉、パン粉、じゃがいも                    | にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな、<br>りょくとうもやし、きゅうり、<br>果物  | 872 kcal<br>31.5 g<br>30.9 g<br>2.6 g |
| 11<br>月 | ごはん                      | ○  | わかめスープ<br>八宝菜<br>華風漬け<br>さつまいもごま団子          | 牛乳、絹ごし豆腐、わかめ、豚肉、<br>いか、うずら卵(水煮)                    | 米、ごま油、米ぬか油、じゃがいもでん粉、<br>三温糖、白ごま、サツマイ、白玉粉、<br>白ごま       | りょくとうもやし、たけのこ(水煮)、<br>にんじん、タマネギ、はくさい、<br>青ピーマン、だいこん、きゅうり                                  | 793 kcal<br>31.7 g<br>24.0 g<br>3.3 g |
| 12<br>火 | ごはん                      | ○  | 沢煮椀<br>鱈の西京焼き<br>糸寒天サラダ<br>じゃがいものそばろ煮       | 牛乳、豚肉、油揚げ、さわら、西京みそ                                 | 米、米油、三温糖、ごま油、白ごま、<br>じゃがいも、じゃがいもでん粉                    | ごぼう、にんじん、たけのこ(水煮)、<br>だいこん、えのきたけ、だいずもやし、<br>きゅうり、しょうが、グリーンピース<br>(冷凍)                     | 790 kcal<br>40.1 g<br>25.6 g<br>3.2 g |
| 13<br>水 | スパゲティミートソース              | ○  | 卵とコーンの洋風スープ<br>チーズサラダ<br>フルーツヨーグルト          | 牛乳、豚肉、大豆、チーズ、鶏卵、<br>ヨーグルト                          | スパゲティ、米油、三温糖、有塩バター、<br>薄力粉、じゃがいもでん粉                    | にんにく、タマネギ、マッシュルーム<br>(水煮)、にんじん、トマト(缶)、<br>グリーンコーン(缶)、キャベツ、<br>きゅうり、温州蜜柑(缶)、<br>パインアップル(缶) | 801 kcal<br>34.5 g<br>28.3 g<br>3.7 g |
| 14<br>木 | ハヤシライス                   | ○  | 野菜スープ<br>ポテトサラダ<br>果物                       | 牛乳、豚肉、豚ベーコン  | 米、米油、三温糖、バター、薄力粉、<br>じゃがいも、マヨネーズ                       | にんにく、しょうが、タマネギ、ぶなしめじ、<br>トマト(缶)、にんじん、キャベツ、<br>こまつな、きゅうり、スイートコーン(缶)、<br>果物                 | 815 kcal<br>27.2 g<br>28.6 g<br>3.2 g |
| 15<br>金 | ひじきごはん                   | ○  | みそ汁<br>ししゃもと竹輪の磯辺揚げ<br>ごまドレサラダ              | 牛乳、油揚げ、鶏肉、大豆、赤みそ、<br>白みそ、煮干し粉、シヤモ、竹輪、<br>あおのり、鶏卵   | 米、米油、三温糖、じゃがいも、薄力粉、<br>ごま油、白ごま                         | にんじん、しょうが、ぶなしめじ、<br>キャベツ、きゅうり、スイートコーン(缶)  | 853 kcal<br>33.7 g<br>31.8 g<br>3.8 g |
| 18<br>月 | 鶏肉のきつね丼                  | ○  | みそ汁<br>かぶの柚子漬<br>コーヒー牛乳かん                   | 牛乳、鶏肉、油揚げ、グリーンピース、<br>赤みそ、白みそ、煮干し粉、粉寒天、<br>クリーム    | 米、じゃがいもでん粉、三温糖、上白糖                                     | にんじん、タマネギ、キャベツ、えのきたけ、<br>かぶ、ゆず(果汁)  | 827 kcal<br>37.2 g<br>27.1 g<br>3.4 g |
| 19<br>火 | ごはん                      | ○  | 呉汁<br>たらのマヨパン粉焼き<br>わかめサラダ<br>切干大根洋風煮       | 牛乳、鶏肉、油揚げ、大豆、煮干し粉、<br>赤みそ、白みそ、豆乳、たら、わかめ、<br>しらす、豚肉 | 米、こんにゃく、じゃがいも、米油、<br>マヨネーズ、パン粉、三温糖、白ごま                 | にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、<br>にんにく、タマネギ、きゅうり、<br>キャベツ、切干大根   | 770 kcal<br>38.1 g<br>24.3 g<br>3.2 g |
| 21<br>木 | 五目チャーハン                  | ○  | 中華スープ<br>春巻き<br>マラーカオ                       | 牛乳、豚肉、鶏卵、わかめ                                       | 米油、ごま油、米、はるまきの皮、<br>はるさめ、三温糖、じゃがいもでん粉、<br>薄力粉、黒砂糖      | にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、<br>しいたけ(乾)、たけのこ(水煮)、<br>グリーンピース(冷凍)、りょくとうもやし                           | 842 kcal<br>31.6 g<br>33.4 g<br>2.7 g |
| 22<br>金 | ごはん                      | ○  | 豚汁<br>鱈の南部焼き<br>なめ茸あえ<br>さつまいものレモン煮         | 牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、赤みそ、<br>白みそ、煮干し粉、さば、わかめ                | 米、ごま油、じゃがいも、白ごま、<br>黒ごま、三温糖、サツマイ、上白糖                   | ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、<br>えのきたけ、みずな、はくさい、<br>レモン(果汁)   | 809 kcal<br>34.2 g<br>23.8 g<br>2.5 g |
| 25<br>月 | カレーライス                   | ○  | 白菜スープ<br>コールスロー<br>果物                       | 牛乳、豚ベーコン、豚肉、クリーム                                   | 米、米油、じゃがいも、バター、薄力粉                                     | にんにく、しょうが、タマネギ、にんじん、<br>りんご、はくさい、えのきたけ、<br>キャベツ、きゅうり、スイートコーン、<br>セロリ、果物                   | 838 kcal<br>25.9 g<br>30.2 g<br>3.7 g |