



3月 給食献立予定表

令和5年度

鷹南学園三鷹市立第五中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質			
1金	五目寿司 <small>3年 給食なし</small>	○	魚の香味焼き 即席漬け 菜の花入りすまし汁 ももゼリー	油揚げ、鰯糸玉子、 さわら、鶏肉、 絹ごし豆腐、 かまぼこ	牛乳	七分つき米、麦、三温糖 油、ごま油	にんじん、 さやえんどう、 ほうれんそう、 なばな	たけのこ、椎茸、かんぴょう、 れんこん、にんにく、キャベツ、 きゅうり、しょうが、はくさい、 ねぎ、えのきたけ、ももゼリー	746 kcal 36.6 g	
4月	☆カレーライス	○	☆春雨サラダ (☆チキンドレッシング) せとか	豚肉、チキン水煮	牛乳、チーズ	米、麦、じゃがいも、 小麦粉、緑豆はるさめ、 三温糖	油、バター	にんじん	にんにく、しょうが、玉葱、 りんご、緑豆もやし、きゅうり、 きよみ	806 kcal 27.0 g
5火	☆つけ麺 (味噌スープ)	○	煮卵 ☆野菜チップス ☆みかんシャーベット	豚肉、なると、卵	牛乳	蒸し中華めん、三温糖、 さつまいも	油、バター、 ごま油	にんじん、にら、 西洋かぼちゃ	にんにく、しょうが、玉葱、 コーン、キャベツ、緑豆もやし、 ねぎ、れんこん、 みかんシャーベット	747 kcal 29.4 g
6水	☆キムチチャーハン	○	魚の塩焼き もやしとにらの炒め物 ☆うずら卵と春雨のスープ	豚肉、さば、鶏肉、 うずら卵	牛乳	七分つき米、麦、 緑豆はるさめ	油、 白いりごま、 ごま油	にんじん、ピーマン、 にら、こまつな	白菜キムチ漬け、緑豆もやし、 にんにく、しょうが、はくさい、 ねぎ	746 kcal 37.8 g
7木	☆シナモンロールトースト	○	チキンピーズ ☆マカロニサラダ (イタリアンドレッシング)	ベーコン、鶏肉、 大豆	牛乳、 生クリーム	ミルクパン、 グラニュー糖、 じゃがいも、三温糖、 マカロニ	バター、油	にんじん、トマト缶、 さやいんげん	玉葱、セロリー、きゅうり、 コーン	748 kcal 29.0 g
8金	☆赤飯	○	☆セレクトドリンク ☆鶏肉のから揚げ 青菜のおかか和え お祝いの五目汁 苺	ささげ、鶏肉、 糸けずり、豚肉、 油揚げ、なると	コーヒー牛乳	七分つき米、もち米、 でんぶん	黒いりごま、 ごま油	のらぼう菜、 にんじん、葉ねぎ	みかんジュース、 りんごジュース、しょうが、 キャベツ、えのきたけ、ごぼう、 だいこん、はくさい、いちご	779 kcal 27.1 g
11月	麦ご飯 <small>3年 給食なし</small>	○	和風厚焼き卵 煮浸し さつまい 清見オレンジ	鶏肉、かまぼこ、 卵、油揚げ、 木綿豆腐	牛乳	七分つき米、麦、三温糖、 さつまいも	油	にんじん、こまつな	椎茸、はくさい、ごぼう、 だいこん、ねぎ、きよみ	746 kcal 31.5 g
12火	カレーパン <small>献立コンクール：栄養士賞</small>	○	じゃがいものミルクスープ カリカリサラダ (コールスロードレッシング)	豚肉、ベーコン、 鶏肉	牛乳	丸パン、パン粉、小麦粉、 生パン粉、じゃがいも、 コーンスターチ、 ワナンの皮	油、バター	にんじん、パセリ	玉葱、コーン、キャベツ、 緑豆もやし、きゅうり	789 kcal 27.0 g
13水	豆腐と豚肉の あんかけご飯	○	中華風わかめスープ りんご	豚肉、木綿豆腐、 鶏肉、たまご	牛乳、 生わかめ	七分つき米、麦、三温糖、 でんぶん	油、ごま油	にんじん、にら	にんにく、しょうが、玉葱、 たけのこ、椎茸、はくさい、 りんご	749 kcal 32.5 g
14木	卒業式 予行									
15金	ご飯・カすみそ <small>献立コンクール：CS賞</small>	○	焼きししゃも きゅうりとわかめの酢の物 ちゃんこ	鶏肉、粉かつお、 ちくわ、つみれ、 油揚げ	牛乳、 ししゃも、 わかめ	七分つき米、三温糖、黒 こんにゃく	油、 白いりごま	にんじん	にんにく、きゅうり、玉葱、 はくさい、もやし	756 kcal 34.9 g
18月	わかめご飯	○	いかの竜田揚げ 白菜漬け 春野菜のそぼろ煮	いか、鶏肉、生揚げ	牛乳、わかめ、 細切り昆布	七分つき米、麦、でんぶ ん、糸こんにゃく、さ と いも、三温糖	油	にんじん、 のらぼう菜	しょうが、はくさい、きゅうり、 ごぼう、たけのこ	794 kcal 36.0 g
19火	卒業式									
20水	春分の日									
21木	甘辛肉うどん	○	魚と芋と大豆の揚げ煮 野菜炒め デコボン	豚肉、さめ、大豆、 鶏肉	牛乳	三温糖、うどん、でんぶ ん、じゃがいも	油	にんじん、こまつな、 にら	椎茸、ねぎ、しょうが、にんにく、 緑豆もやし、キャベツ、デコボン	747 kcal 34.3 g
22金	ツナマヨトースト	○	ホワイトシチュー じゃこサラダ (減塩和風ドレッシング)	ツナ、鶏肉	牛乳、チーズ、 生クリーム、 ちりめんじゃこ	無塩パン、じゃがいも、 小麦粉	油、バター	ピーマン、にんじん、 パセリ	玉葱、コーン、マッシュルーム、 キャベツ、緑豆もやし、きゅうり	747 kcal 33.7 g
25月	修了式									

※都合により、献立を変更する場合があります。 ※サラダはすべて加熱してあります。

市内産野菜

3月は地場産農家の川瀬さんから「白菜・ほうれん草」が、JAから「小松菜・のらぼう菜・葉ねぎ」が届く予定です！

今年度も新鮮で美味しい市内産野菜をたくさん使用して給食を提供しました♪

3年生の皆さん！

卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。



1月～3月までの3ヶ月間で、3年生が食べたいリクエストメニューを可能な限り提供してまいりました。全員の希望を叶えることは出来ませんでしたが、少数意見のリクエストも取り入れるなどして、少しでも3年生の皆さんに喜んでもらっていたら幸いです♪

中学を卒業すると給食を食べる機会がなくなる人がほとんどだと思います。五中で食べる最後の給食、味わって食べてくださいね！

