

平成24年度 3月献立表



献立は都合により変更することがあります。

ランチ ルーム	日	曜日	献立名		牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質	
						血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
	1	金	ちらし寿司	すまし汁 三色白玉だんご	○	油揚げ むきえび たまご 牛乳 刻みのり	精白米 砂糖 焼きふ 白玉粉 黒砂糖 米油 白ごま	にんじん さやえんどう こまつな かんぴょう(乾) 長ねぎ クランベリージュース	820 26.2	Kcal g
3 年	4	月	家常豆腐丼	いか団子の中華スープ くだもの	○	豚肉 赤みそ 豆みそ 生揚げ たまご 牛乳 いか(すり身) 白身魚(すり身)	精白米 精麦 砂糖 でん粉 米油 こま油	にんじん ビーマン こまつな 玉葱 キャベツ たけのこ(ゆで) はくさい 長ねぎ くだもの	826 34.8	Kcal g
3 年	5	火	リクエストメニュー第2位 コーヒーパン	ボルシチ くだもの	○	たまご 豚ひき肉 牛肉 牛乳 サワークリーム	薄力粉 強力粉 砂糖 パン粉(乾燥) 米油 パン粉(生) バター コーヒーパン じゃがいも	にんじん バセリ 玉葱 にんにく セロリー キャベツ ビート くだもの	941 33.6	Kcal g
3 年	6	水	五目チャーハン	ジャンボギョーザ 中華サラダ	○	豚肉 たまご 豚ひき肉 牛乳 ボンレスハム	精白米 精麦 でん粉 きょうざの皮 砂糖 緑豆はるさめ 米油 こま油	にんじん にら にんにく 長ねぎ たけのこ(ゆで) しょうが キャベツ きゅうり	933 31	Kcal g
3 年	7	木	スパゲッティ ミートボールソース	茹で野菜の ドレッシングソース オレンジゼリー	○	ベーコン 豚ひき肉 たまご 牛乳 エダムチーズ パルアガー	スパゲッティ パン粉(生) でん粉 砂糖 米油	にんじん ホールトマト(缶) にんにく しょうが 玉葱 セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジジュース	852 32.5	Kcal g
	8	金	ご飯	和風ミートローフ 青菜のごま和え みそ汁 くだもの	○	豚ひき肉 押し豆腐 たまご 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 カットわかめ	精白米 パン粉(生) 米油 白ごま	にんじん こまつな 玉葱 キャベツ しょうが もやし くだもの	826 32.1	Kcal g
	11	月	ご飯	豆腐のチリソース 青菜ともやしのナムル パイナップルケーキ	○	絹ごし豆腐 むきえび たまご 牛乳	精白米 精麦 でん粉 砂糖 薄力粉 米油 こま油 白ごま バター	さやえんどう こまつな にんじん しょうが にんにく 長ねぎ もやし バイン缶	889 30.2	Kcal g
	12	火	リクエストメニュー第1位 ウィンナーサンド	魚介のトマトスープ くだもの	○	きな粉(大豆) 牛乳 ウィンナー 白身魚 ベーコン むきえび	ミルクパン 砂糖 コッペパン 薄力粉 じゃがいも 米油 マーガリン バター オリーブ油	にんじん ホールトマト(缶) キャベツ にんにく 玉葱 くだもの	871 35.0	Kcal g
	13	水	ご飯 ふりかけ(おかか)	ツナコロッケ 和風サラダ みそ汁	○	かつお節 ツナ缶 たまご 蒸し かまぼこ 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 カットわかめ	精白米 精麦 薄力粉 じゃがいも パン粉(生) 砂糖 白ごま 米油 バター	にんじん 玉葱 しょうが キャベツ きゅうり だいこん 長ねぎ	932 30.7	Kcal g
	14	木	五目あんかけそば	もやしときゅうりの和え物 フルーツ白玉	○	豚肉 いか(生) うずら卵 牛乳 絹ごし豆腐	蒸し中華麺 でん粉 白玉粉 砂糖 米油 こま油 白ごま	にんじん チンゲンツアイ しょうが たけのこ(ゆで) 玉葱 はくさい もやし きゅうり にんにく みかん缶 バイン缶 いちご レモン(汁)	886 31.7	Kcal g
	15	金	カレーライス	コールスローサラダ くだもの	○	豚肉 牛乳 エダムチーズ	精白米 精麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖 米油	にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし くだもの	878 25.6	Kcal g
	18	月	赤飯	シーフードフライ 千草和え すまし汁 ミルクゼリーピーチソース	○	ささげ メルルーサ エビ 油揚げ たまご 絹ごし豆腐 パルアガー 牛乳	精白米 もち米 薄力粉 パン粉(生) 三温糖 パン粉(乾燥) 砂糖 糸こんにゃく 黒ごま 米油 白ごま(いり)	こまつな にんじん 根みつば 黄桃缶 レモン	909 35.6	Kcal g
	21	木	キツネうどん	キャベツの浅漬け ぼたもち	○	鶏肉 油揚げ 牛乳 うずら卵 かまぼこ 切り昆布 あずき(orきな粉)	冷凍うどん 砂糖 精白米 もち米 (黒ごま)	にんじん こまつな 長ねぎ キャベツ かぶ	880 28.1	Kcal g
	22	金	肉まん あんまん	汁ビーフン かぶの中華風和え物 くだもの	○	豚ひき肉 あずき 鶏肉 牛乳	薄力粉 砂糖 米油 ビーフン ラード こま油 白ごま	にんじん にら しょうが はくさい 長ねぎ にんにく たけのこ(ゆで) もやし かぶ きゅうり くだもの	834 27.2	Kcal g

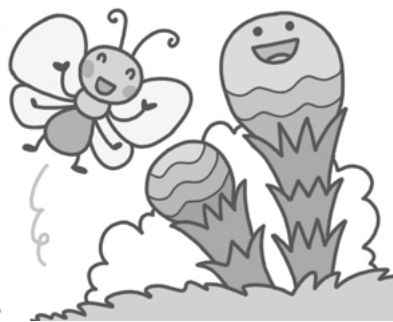
【献立一ロメモ】

1日…………… 3月3日はひな祭り。三色白玉は白色、桃色、緑色の三色で春を表現します。

5日・12日… パンのリクエストメニュー、1位と2位が出ます。お楽しみに！

18日…………… 19日は卒業式。赤飯を炊いて、3年生の卒業を祝います。





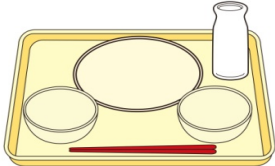
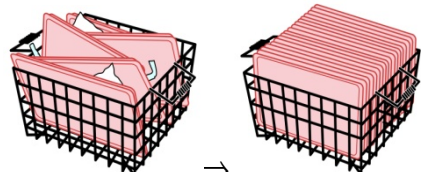
3月 給食だより

目黒区立第一中学校
平成25年2月27日

暖かい日が来たかと思えば、また冷え込んだり、冬と春が行ったり来たりしているように感じる季節です。でも、花のつぼみも少しずつ膨らみ、春は着実に近づいています。今年度も残りわずかとなり、一年間を振り返る時期でもあります。この機会に、自分たちの給食活動や、食生活を見直してみましょう。

《今月の給食目標…一年間の給食活動の反省をしよう》

「食」という字は「人を良くする」と書きます。「より良く食べることは「より良く生きること」につながります。一年間の給食活動を振り返ってみましょう。

① 手洗いを忘れずに出来た  はい ・ いいえ	② 給食の準備を協力して出来た  はい ・ いいえ	③ 好き嫌いなく食べた  はい ・ いいえ
④ 良い姿勢で食べた  はい ・ いいえ	⑤ 友達と楽しく食事が出来た  はい ・ いいえ	⑥ あいさつを忘れずにした  はい ・ いいえ
⑦ 後片付けがちゃんと出来た  はい ・ いいえ	⑧ はしを正しく使えた  はい ・ いいえ	⑨ 食器をていねいにあつかった  はい ・ いいえ

第一中学校の給食 一年を振り返って

- 給食の配膳方法が変わりました。昨年度までは、生徒が、給食・食器等を1階の給食室まで取りに来ていましたが、今年度からは給食委託業者がクラスの前にセットするようになりました。2・3年生は、その分、給食準備が速くできるようになりました。

1年生は4月当初よりも準備が速くできるようになり、残菜量も減ってきました。保健給食委員の皆さんが中心になり、よく頑張ってくれました。ありがとうございます。

- 給食の白衣に帽子が加わりました。洗濯のために持ち帰り、家に置いたままになっているものがあるようです。3月の給食が終わったらクリーニングに出しますので、家にある人は学校に持ってきてください。

今年度も安全でおいしい給食を提供するため、給食スタッフ一同がんばってきました。来年度も、みなさんが楽しく給食を食べ、健康に過ごせるよう取り組んでいきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

