

# 3月献立表

平成26年度 豊島区立千川中学校

2日	3日 2年遠足	4日	5日 リザーブ給食	6日
ちらし寿司 団子汁 黒蜜寒天 白菜のゆず漬け  3年生発表 エネルギー 801 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 23.9 g	ご飯 かきたま汁 肉のみそ焼き いりこ入り大学芋 野菜の磯和え 3-1 お弁当バイキング エネルギー 823 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 25.4 g	ご飯 カブのみそ汁 ささみレモン風味 スパゲッティ炒め 糸寒天のごま酢 3-2 お弁当バイキング エネルギー 823 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 26.6 g	わかめうどんorかき揚げうどん マーラーカオ オレンジ 短縮45分 エネルギー 845 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 28.1 g	ツナそぼろ三色ご飯 コンソメスープ もやしと野菜のソテー ししゃものいそべ揚げ エネルギー 812 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 30.7 g
9日	10日 リザーブ給食	11日	12日	13日
ご飯 白菜のスープ チキンかつ 切り昆布煮 ジャガイモの染め煮 3-3 お弁当バイキング エネルギー 806 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 18.1 g	あんかけ麺 スイートポテトorチーズケーキ かぶの即席 エネルギー 817 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 23.7 g	五目いなり寿司 こづゆ 豆腐のそぼろあんかけ みかん 3年校外学習 エネルギー 780 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 22.1 g	ポークカレー 春雨サラダ りんご エネルギー 948 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 29.1 g	白飯 すいとん ほきのフライ 五目きんぴら せんキャベツ エネルギー 840 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 19.5 g
16日 オリンピック給食	17日 リザーブ給食	18日	19日	20日
チキンのバーベキューサンドイッチ ハムとエンドウ豆のスープ ビスケット オレンジ オーストラリア料理 エネルギー 882 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 18.1 g	肉うどん もやしの甘酢漬け 五平餅or草団子 エネルギー 846 kcal たんぱく質 27 g 脂質 19.3 g	ご飯 ワンタンスープ さんまの四川風 りんご エネルギー 800 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 29.5 g	お赤飯 すまし汁 鶏の唐揚げ エビフライ 野菜のピーナッツソース エネルギー 824 kcal たんぱく質 36 g 脂質 22.7 g	卒業式 
23日	24日	給食目標 1年間の反省をしよう 給食毎日おいしくたべられましたか？苦手な食べ物もたべられるようになりましただか？毎日の食を大事にすることは生涯の健康につながります。日々の生活を大切にしましょう。 		
白飯 ビーフン入りスープ 白インゲン豆のコロッケ ぶりかけ 昆布入りキャベツ漬け エネルギー 830 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 21.6 g	ソフトフランスパン トマトのスープ ハンバーグステーキ バイクドポテト せんキャベツ エネルギー 825 kcal たんぱく質 35 g 脂質 31.6 g			

☆3年生の卒業をお祝いしてお弁当バイキングを行います。卒業したら給食はなくなり春からお弁当の人が多くなることと思います。お弁当を作るポイント、主食・副菜・主菜・デザートなどから彩りや栄養を考えながら、10種類以上の料理からお弁当箱に詰めてマイ弁当を作ってもらいます。3日(火) 3-1, 4日(水) 3-2, 9日(月) 3-3です。

☆リザーブ給食を楽しみにしている人が多くいます。食べることに関心が高いことは素晴らしいことと思います。今月のリザーブ給食の結果をお知らせします。5日(木) 主食のリザーブはわかめうどん72名・かき揚げうどん209名、10日(火) デザートのリザーブ、スイートポテト104名・チーズケーキ177名、17日(火) デザートのリザーブは五平餅133名・草団子149名でした。どのクラスもしめ切りをしっかりと守りリザーブ給食が定着しています。



# 給食だより 3月号

平成26年度  
豊島区立千川中学校

★12月から2月まで各クラスのリクエスト献立を実施しました。1-3と3-2が和食で同じメニューになりました。皆さんの一人一人のコメントも給食委員さんにお昼の放送で伝えてもらいました。オリンピック記念メニューも好評で多くの人達にコメントを頂きました。3月はオーストラリア料理です。



1-1 ご飯・コンソメスープ・キャベツ入りメンチカツ・サラダ・りんご



1-2 きつねうどん・野菜チップス・しゃも焼き・りんご蒸しパン



1-3 ご飯・豚汁・鮭の照り焼き・ゴマ和え・タピオカのココナッツミルク



2-1 ホットドッグ・コンソメスープ・たこのサラダ・タピオカのココナッツミルク



2-2 ポークカレー・若布サラダ・えびフライ・ヨーグルト和え



3-1 ラザニア・たこのサラダ・タピオカのココナッツミルク



3-2 ご飯・豚汁・鮭の照り焼き・ゴマ和え・タピオカのココナッツミルク



3-3 ご飯・キムチ汁・鶏肉の南部焼き・サラダ・プラマンジェ

## 外食のマナー3択クイズ

外食のマナーについてのクイズです。3つの絵から正しいものを選び、○で囲みましょう。

**Q1** 食事の時、ナプキンの置き方で正しいのは？

①そのまま広げてひざにおく。  
②二つ折りにしてひざにおく。  
③三角に折ってひざにおく。

**Q2** にぎりずしのしょうゆのつけ方で間違えているのは？

①すしを横にたおしてはして持ち、すし種の先に少しつける。  
②すしを横にたおして手で持ち、すし種の先に少しつける。  
③すしをそのままはして持ち、ごはん全体につける。

**Q3** バイキング料理で正しい食べ方は？

①何回かに分けて食べられる分だけ盛る。  
②お皿に山盛りにし、食べられなかったら残す。  
③歩きながら食べる。

**Q4** 外国の料理で正しい食べ方は？

①韓国料理のビビンバは、よくかきまぜて食べる。  
②中華料理のめんは、すすって食べる。  
③イタリア料理のパスタは、できるだけお皿に顔を近づけて食べる。

**Q5** 紅茶の飲み方で間違えているのは？

①スプーンはカップの向こう側に置く。  
②カップは両手で持って飲む。  
③カップは片手で持って飲む。

**こたえ** Q1...②(口や指をふくときは、二つ折りの内側を使います。) Q2...③(ごはんが崩れてしまいます。) Q3...①(お皿に残った物を残すのはマナー違反です。) Q4...①(中華料理のめんは、すすらないで食べます。パスタはひと口分をフォークに巻きつけて、姿勢を正しくして食べます。) Q5...②(ソーサーは置いたままカップの持ち手を右手で持って、左手はそえません。)

### 2月千川中学校使用食材

品目	産地	品目	産地	品目	産地
玉ねぎ・たこ・ホタテ貝	北海道	ほうれん草・青梗菜	埼玉県	鯛	鳥取県
米	宮城県	エリンギ・しめじ・舞茸	長野県	オリンピック記念(アメリカ)	
いか・卵・紅玉・ごぼう	青森県	キャベツ	愛知県		
鯖	岩手県	大根	神奈川県		
さつまいも・大根・ほうれん草・かぶ	千葉県	里芋・伊予柑	愛媛県		
ねぎ・さつまいも・人参・さんま	千葉県	カボチャ	鹿児島県		
白菜・ピーマン・ごぼう	茨城県	鶏肉・ピーマン	宮崎県		
ねぎ・さつまいも	栃木	じゃがいも	長崎県		
もやし・小松菜	東京都	いちご・豆腐	佐賀県		
紅鮭	アラスカ	はたはた	兵庫県		
えび	インドネシア	きゅうり・豚肉・こんにゃく	群馬県	フィッシュサンド・ガンボスープ・ほうれん草とコーンのソテー・アップルパイ	
牛乳		北海道・青森・岩手・宮城・福島・山形・栃木・群馬・埼玉			

