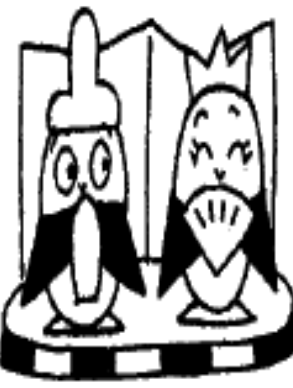


3月献立表

平成27年度 豊島区立千川中学校

月	火	水	木	金
	1日 ひなまつりの献立 鮭ちらし寿司 沢煮椀 白菜のごまみそあえ りんごゼリー エネルギー 816 kcal たんぱく質 34 g 脂質 21.9 g	2日 ごはん 白いんげん豆の揚げ なめこのみそ汁 昆布入りキャベツ漬け カレーふりかけ 3年なし エネルギー 794 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 20.5 g	3日 ジャーチャー麺 草団子 45分(短縮) エネルギー 889 kcal たんぱく質 35 g 脂質 26.1 g	4日 丹波のバーベキューイッ ミネストローネ パリパリサラダ いちご エネルギー 784 kcal たんぱく質 34 g 脂質 32.6 g
	7日 ごはん 魚のマヨネーズ焼き キャベツのみそ汁 昆布煮とじゃがいもの染め煮 エネルギー 876 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 28.4 g	8日 かき揚げうどん マーラーカオ エネルギー 830 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 31.3 g	9日 黒パン ハンバーグステーキ ポテトポタージュ 大根サラダ 3年なし エネルギー 807 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 33.3 g	10日 ごはん 白身魚のフライ すいとん 五目きんぴら エネルギー 792 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 18.5 g
11日 ごはん 鶏肉のみそ焼き 12年生 豚ロースのみそ焼き 3年生 かきたま汁 野菜のいそあえ いりこ入り大学芋 エネルギー 12年826 3年858kcal たんぱく質 12年33.6 3年34.2g 脂質 12年25.0 3年29.0g	14日 ごはん さんまの四川風 ワンタンスープ 糸寒天のごま酢あえ エネルギー 823 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 31.6 g	15日 ごはん 鶏ささみレモン風味 かぶのみそ汁 バター入り粉ふきいも 切り干し大根サラダ エネルギー 829 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 20.9 g	16日 三色ごはん ししゃもの磯辺揚げ 野菜のスープ もやしのソテー エネルギー 786 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 27 g	17日 リザーブ給食12年のみ 赤飯 3年AB両方提供 すまし汁 和風ナガ A:エフライ B:フライドチキン D:ジャブリン エネルギー A822 B866 3年844kcal たんぱく質 A33.8 B31.5 3年32.6g 脂質 A23.5 B20.7 3年26.6g
18日 卒業式 	21日 春分の日 	22日 五目いなり寿司 豆腐のそぼろあんかけ こづゆ でこぼん 3年なし エネルギー 788 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 24.8 g	23日 ごはん 鰯のナッツフライ 白菜スープ 塩昆布の野菜漬け じゃこいりふりかけ 3年なし エネルギー 786 kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 26.2 g	24日 チキンカレー 春雨サラダ りんご 3年なし エネルギー 881 kcal たんぱく質 31 g 脂質 22.1 g
25日 終了式  お知らせ 3年生が、年度当初に予定していたバイキング給食が中止になった為、他学年と献立が異なります。				

※食材の発注の都合により、献立が(特に果物の場合)変更になることがあります。



早寝、早起き、規則正しい食事をとろう

人間のからだは夜眠り、昼は活動するリズムがあります

1日(24時間)を周期としたリズムを“日周リズム”あるいは“サーカディアンリズム”と呼びます。これは主として、地球の自転にともなう昼と夜の別、昼と夜の気温差などが、体温、呼吸、血圧、目覚めと睡眠などに規則的なリズムを与えているものと考えられます。

早寝、早起き、規則正しく食事をとることなどは、からだのリズムを健康に維持する上からも重要なことです。このリズムを大切にしましょう。