3月予定献立表

御徒町台東中学校
給食回数１４回

日	献立名	牛乳	赤の食品（血や肉になる）		緑の食品（体の調子を整える）		黄の食品（熱や力になる）		エネルギー
			１群	２群	３群	４群	５群	６群	たんぱく質
1 金	ご飯	○					精白米		802kcal
	豚肉のみそ焼き		豚ロース切り身 赤みそ				砂糖	ごま油 米サラダ油	
	菜の花入り煮びたし				和種なばな こまつな にんじん	もやし　キャベツ		白ごま	33.3g
	すまし汁 / ひなゼリー		豆腐	生わかめ / 粉寒天 調理用牛乳		えのきたけ　玉葱 / いちご			
4 月	★みそラーメン★	○	豚肩小間肉 赤みそ　白みそ		にんじん　にら	にんにく　しょうが　もやし キャベツ　冷凍コーン　長ねぎ	むし中華めん でんぷん	米サラダ油 ごま油	782kcal
	大豆入りスパイシーポテト		大豆				じゃがいも でんぷん	米白絞油	
	くだもの					いちごの予定			31.0g
5 火	★塩キャラメルトースト★	○		生クリーム 加糖練乳			食パン グラニュー糖	有塩バター	709kcal
	ほたてのクリームシチュー		白いんげん ほたてがい	調理用牛乳 生クリーム	にんじん	玉葱　かぶ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	米サラダ油 有塩バター	
	根菜サラダ　食べて応援！北海道　八雲町産ホタテ				にんじん	ごぼう　だいこん きゅうり　玉葱		米サラダ油	30.0g
6 水	ご飯	○					精白米		744kcal
	魚の塩麹焼き		生鮭				塩麹		
	五目きんぴら		豚もも肉		にんじん	ごぼう	糸こんにゃく じゃがいも　砂糖	米サラダ油	38.2g
	にらたま汁		豆腐　卵		にら	えのきたけ　玉葱	でんぷん		
7 木	ドライカレー	○	豚ひき肉　大豆		にんじん トマト缶詰	にんにく　しょうが セロリー　玉葱	精白米　小麦粉 砂糖	米サラダ油	752kcal
	海藻サラダ			海藻ミックス 生わかめ		キャベツ　きゅうり　玉葱	三温糖	ごま油 米サラダ油	
	くだもの					せとかの予定			28.1g
8 金	焼き鳥丼	○	鶏もも角切り肉			しょうが　長ねぎ 干し椎茸	精白米　精麦 砂糖　でんぷん	米サラダ油	789kcal
	生姜醤油和え				にんじん こまつな	もやし　しょうが			
	なめこ汁		豆腐　赤みそ	生わかめ	糸みつば	なめこ　長ねぎ			30.6g
11 月	★わかめご飯★	○		炊き込みわかめ			精白米	白ごま	804kcal
	鶏肉の香味焼き		鶏もも切り身			長ねぎ　にんにく しょうが		ごま油	
	五目豆		大豆　油揚げ	干ひじき	にんじん		砂糖	米サラダ油	34.1g
	けんちん汁		鶏胸肉小間肉 豆腐		にんじん こまつな	ごぼう　だいこん　長ねぎ	こんにゃく	ごま油	

日	献立名	牛乳	赤の食品（血や肉になる）		緑の食品（体の調子を整える）		黄の食品（熱や力になる）		エネルギー
			１群	２群	３群	４群	５群	６群	たんぱく質
12 火	カルビチャーハン	○	豚肩小間肉		にんじん ピーマン　鷹の爪	玉葱	精白米　砂糖	米サラダ油 ごま油	700kcal
	ひき肉とワンタンのスープ		豚ひき肉		にんじん こまつな	しょうが　もやし　長ねぎ	ワンタンの皮	米サラダ油 ごま油	
	中華風サラダ			くきわかめ		だいこん　キャベツ にんにく	砂糖	ごま油 白ごま すりごま	23.6g
13 水	ご飯	○					精白米		737kcal
	根菜の揚げ煮		鶏もも小間肉		にんじん	しょうが　れんこん	でんぷん じゃがいも　砂糖	米白絞油 白ごま	
	辛子煮びたし				こまつな	もやし　キャベツ			25.2g
	かぶのみそ汁		油揚げ　白みそ 赤みそ	生わかめ	こまつな	かぶ　えのきたけ			
14 木	ガーリックフランス	○				にんにく	ソフトフランスパン	有塩バター	705kcal
	豚肉と豆のトマト煮		ひよこまめ 豚肩角切り肉		にんじん トマトピューレ ホールトマト缶	玉葱　セロリー	じゃがいも　砂糖	米サラダ油	
	しめじと小松菜のソテー		ベーコン		こまつな	ぶなしめじ　キャベツ		オリーブ油	27.8g
	くだもの					いちごの予定			
15 金	ご飯	○					精白米		774kcal
	魚の西京焼き		さわら 西京みそ				砂糖		
	大根と春雨の炒め物		豚ひき肉 白みそ		にんじん　にら	だいこん　にんにく しょうが	緑豆はるさめ 砂糖	米サラダ油 ごま油	33.6g
	かきたま汁/ホワイトゼリー		卵	生わかめ /粉寒天 乳酸菌飲料	チンゲンツァイ	玉葱 / みかん缶	でんぷん		
18 月	お赤飯　３年生 卒業お祝いメニュー	○	ささげ				精白米　もち米	黒ごま	790kcal
	★唐揚げ★		鶏もも切り身			にんにく　しょうが	でんぷん　小麦粉	米白絞油	
	ごま入り煮びたし				こまつな にんじん	もやし　はくさい	砂糖	白ごま	28.6g
	すまし汁　/　くだもの		なると	生わかめ		玉葱　えのきたけ /　いちごの予定			
19 火	ジャージャー麺	○	豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ		にんじん	きゅうり　もやし しょうが　長ねぎ　玉葱	むし中華めん 三温糖　でんぷん	米サラダ油 ごま油	805kcal
	パリパリサラダ				にんじん	キャベツ　きゅうり	ワンタンの皮 砂糖	米白絞油 米サラダ油 ごま油	
	フルーツポンチ					みかん缶　パイン缶 ぶどう缶　レモン	砂糖		28.5g
22 金	ご飯	○					精白米		773kcal
	ミックスフライ （えびフライとヒレカツの予定）		豚ひれ肉 えび				小麦粉　パン粉	米白絞油	
	ボイルキャベツ					キャベツ			32.9g
	大根のみそ汁		白みそ		こまつな	だいこん　玉葱	じゃがいも		

☆毎日つく牛乳は２群の食品です。
☆学校行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。予めご了承ください。
☆くだもの以外はすべて加熱してあります。
☆裏面が給食だよりになっています。
～３年生のリクエスト給食には、★が付いています～