

# 令和4年 3月の献立予定表 16回

台東区立浅草中学校

日曜	牛乳 17g - 蛋白質	献立名	体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま
1 火	牛乳	けんちんうどん	とり肉 生揚げ	うどん こんにゃく 里芋 油	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ
		五平もち	みそ	米 もち米 すりごま さとう	
		797 29.6	もやしと小松菜の煮浸し	油揚げ	
2 水	牛乳	麦ご飯		米 押し麦	
		とり肉と野菜の黒酢炒め	とり肉	じゃが芋 でんぷん 油 さとう	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ
		853 28.6	ワントンスープ みかん	ふた肉	ワントンの皮
3 木	牛乳	ちらし寿司	とり肉 油揚げ 卵	米 さとう 油	ごぼう にんじん しいたけ かんぴょう さやいんげん
		菜の花のからしあえ			菜花 ほうれん草 もやし にんじん
		800 29.4	すまし汁 ひな祭りゼリー	かまぼこ 豆腐 わかめ 寒天 牛乳	さとう
4 金	牛乳	黒砂糖パン		黒砂糖パン	
		マカロニグラタン	とり肉 えび 牛乳 スキムミルク チーズ	マカロニ 油 バター 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ
		823 32.7	野菜スープ ネーブルオレンジ	とり肉	油
7 月	牛乳	焼き鳥丼	とり肉 のり	米 押し麦 油 さとう でんぷん	たまねぎ 長ねぎ ピーマン しょうが
		大根ときゅうりの南蛮漬け		ごま油	大根 きゅうり しょうが
		836 32.6	すいとん	とり肉 油揚げ	小麦粉
8 火	牛乳	梅とじゃこのご飯	ちりめんじゃこ	米 白ごま	梅干し
		くじらの竜田揚げ	くじら肉	ごま油 でんぷん 油	しょうが にんにく
		768 33.2	すろっぼ 高野豆腐のみそ汁	油揚げ 高野豆腐 わかめ みそ	油 さとう
9 水	牛乳	麦ご飯		米 押し麦	
		鮭のちゃんちゃん焼き	サケ みそ	さとう 油 バター	しょうが たまねぎ ピーマン キャベツ しめじ
		751 34.6	白菜の浅漬け どさんこ汁	昆布 ふた肉 豆腐 わかめ みそ	じゃが芋 バター
10 木	牛乳	スパゲッティミートソース	ふた肉 とり肉 チーズ	スパゲッティ 油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶
		春キャベツのスープ	ベーコン		キャベツ にんじん たまねぎ 小松菜
		873 32.8	アップルチーズケーキ	卵 牛乳 チーズ	小麦粉 バター さとう

日曜	牛乳 17g - 蛋白質	献立名	体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま
11 金	牛乳	きんぴらご飯	ふた肉	米 油 しらたき さとう	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん
		ししゃもの天ぷら	ししゃも 卵	小麦粉 油	
		793 30.0	野菜の磯あえ かきたま汁	のり 豆腐 卵	
14 月	牛乳	菜の花チャーハン	ふた肉 卵	米 さとう	しょうが 長ねぎ 菜花
		花しゅうまい	ふた肉 とり肉	しゅうまいの皮 ごま油 でんぷん	しょうが たまねぎ コーン
		835 32.3	もずくスープ はるか	もずく とり肉	でんぷん
15 火	牛乳	2種類の揚げパン	きなこ ココア	コッペパン さとう 油	
		とり肉と大豆のトマト煮	とり肉 大豆	じゃが芋 バター 油 小麦粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト缶 パセリ
		881 31.2	オニオンドレッシングサラダ		さとう ごま油
16 水	牛乳	ボークカレーライス	ふた肉 チーズ	米 押し麦 じゃが芋 油 バター 小麦粉	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマト缶
		バリバリポテトのサラダ		じゃが芋 油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン
		882 28.3	りんご		
17 木	牛乳	古代の赤飯		米 黒米	
		魚の西京焼き	魚 みそ	さとう	
		765 32.5	野菜のおかか煮 すまし汁 / いちご	かつお節 豆腐 かまぼこ	
22 火	牛乳	麦ご飯		米 押し麦	
		メンチカツ	ふた肉 とり肉 卵	小麦粉 パン粉 コーンフレーク 油	キャベツ たまねぎ
		876 33.4	もやしのピリ辛炒め 五目みそ汁		油
23 水	牛乳	ソース焼きそば	ふた肉 青のり	中華めん 油	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん もやし ピーマン
		ガーリックポテト		じゃが芋 油	
		809 31.6	卵スープ	卵	でんぷん
24 木	牛乳	エビクリームライス	えび とり肉 牛乳 生クリーム	米 バター 油 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン
		豆と野菜のマリネ	大豆 赤いんげん豆	さとう 油	ごぼう きゅうり パプリカ
		857 28.6	ジュリアンスープ フルーツゼリー	ベーコン 寒天	

- ☆ 学校行事、材料購入の関係で献立が変わることがあります。
- ☆ 料理名の行を右にたどると、その料理に使われている材料と働きがわかります。
- ☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

## <3月の給食目標> 1年間の食生活を見直そう

