令和6年　3月の献立予定表　　１３回

台東区立浅草中学校

日 曜	牛乳 1袋 蛋白質	献　立　名	主な使用食材 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		ちらし寿司	鶏肉、油揚げ、卵、うなぎたら（でんぶ）	米、砂糖、油	生姜、かんぴょう、干ししいたけ れんこん、さやえんどう
		菜の花の辛し和え			菜の花、キャベツ、にんじん
金	706	麩のすまし汁		麩	にんじん、長ねぎ、小松菜
	27.0	桃ゼリー	寒天	砂糖	桃ジュース、白桃（缶）
4		ご飯		米、麦	
		さばのごまつけ焼き	さば	ごま	生姜
月		キャベツのおかか炒め	豚肉、かつお節	油、片栗粉	にんじん、長ねぎ、キャベツ、チンゲン菜
	720	白菜のみそ汁	油揚げ、みそ		大根、にんじん、白菜
	33.6	せとか（果物）			せとか
5		カレーピラフ　チキンソースがけ	鶏肉	米、油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、枝豆、生姜、トマト
		パスタスープ		マカロニ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、小松菜
火	700	スイートポテト	卵	さつまいも、砂糖、バター	
	27.0				
6		マーボー豆腐丼	豚肉、鶏肉 テンメンジャン	米、麦、油、砂糖、ごま油 片栗粉	生姜、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、たけのこ にんじん、干ししいたけ、にら
		野菜のナムル		砂糖、ごま油、ラー油	小松菜、にんじん、大豆もやし、もやし
水		サイダーポンチ		上新粉、砂糖	みかん（缶）、パイナップル（缶） ぶどう（缶）、レモン
	818				
	31.4				
7		ご飯		米、麦	
		ジャンボ餃子	豚肉、鶏肉	ごま油、小麦粉、油 餃子の皮	生姜、玉ねぎ、にら、白菜
木		チャプチェ	豚肉	油、砂糖、春雨、ごま油	生姜、にんにく、たけのこ、キムチ、小松菜
	773	豆腐ときのこのスープ	豆腐		にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ、小松菜
	27.2				
8 金		合唱コンクール			
11		ご飯		米、麦	
		擬製豆腐	鶏肉、豆腐、卵	油、砂糖、片栗粉	たまねぎ、にんじん
月		大根とじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ	油、ごま油、砂糖	大根、にんじん、きゅうり
	721	かぶのみそ汁	油揚げ、みそ		かぶ、長ねぎ
	31.4	清見オレンジ			清見オレンジ
12		ご飯		米、麦	
		いかの甘辛揚げ	いか	片栗粉、小麦粉、油、砂糖	生姜
火		もやしとわかめのサラダ	わかめ	砂糖、ごま油、ごま	もやし、小松菜、にんじん
	754	かきたま汁	豆腐、卵		にんじん、小松菜
	33.9				

☆　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。
☆　食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

日 曜	牛乳 1袋 蛋白質	献　立　名	主な使用食材 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
13		ご飯		米、麦	
		ミックスフライ（海老、ヒレカツ）	えび、豚肉	小麦粉、パン粉、油、砂糖	
水	789	オニオンサラダ		砂糖、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし ブロッコリー、玉ねぎ
	35.1	小松菜のみそ汁	油揚げ、みそ		大根、にんじん、小松菜
14		トマトソーススパゲッティ	豚肉	スパゲッティ、油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト
		スティックサラダ		油	大根、にんじん、きゅうり、玉ねぎ
木		おからチョコケーキ	卵、おから	小麦粉、ココア、バター 砂糖、チョコチップ	
	892				
	31.1				
15		牛丼	牛肉	米、麦、油、麩、しらたき 片栗粉	生姜、玉ねぎ、長ねぎ
		ゆかり和え			キャベツ、にんじん、きゅうり、大根
金	708	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐、みそ		にんじん、大根、小松菜
	28.5				
18		赤飯	ささげ	米、もち米、ごま	
		ぶりの照り焼き	ぶり	砂糖、片栗粉	生姜
月		もやしのごま和え		砂糖、ごま油、ごま	もやし、にんじん、小松菜、生姜
	724	はんぺん汁	はんぺん		にんじん、長ねぎ、小松菜
	30.6	いちごのミルクゼリー	寒天、牛乳、生クリーム	砂糖	いちごソース
19		ご飯		米、麦	
		鶏のから揚げ	鶏肉	小麦粉、片栗粉、油	生姜
火		おろし和え			キャベツ、にんじん、小松菜、大根 えのきたけ
	732	かまぼこのすまし汁	かまぼこ		にんじん、長ねぎ、小松菜
	32.4	清見オレンジ			清見オレンジ
20 水		秋分の日			
21 木		卒業式			
22		ミルクパン		ミルクパン	
		マカロニグラタン	鶏肉、牛乳、生クリーム ピザチーズ	マカロニ、油、バター	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム
金		ひよこ豆のスープ	ひよこ豆	油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、小松菜
	826				
	31.7				

〈３月の給食目標〉　　１年間の食生活を見直そう