

3月の献立 NO. 1



駒形中学校

日	献立名	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 kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1月	キムチチャーハン	豚肉		にんじん ピーマン	キムチ	精白米	油 ごま	829
	フライドポテト入りサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	じゃがいも 砂糖	油	
	肉団子スープ/牛乳	豚ひき肉	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうがだけのこ 白菜,玉葱	パン粉 でんぷん		
2火	中華丼	豚肉,うすらいか,えび		にんじん チンゲン菜	しょうがだけのこ 玉葱,白菜,長葱	精白米 精麦,でんぷん	ごま油	791
	バンバンジー風サラダ	鶏ささみ		にんじん	もやし きゅうり	砂糖	練りごま すりごま,油	
	果物(オレンジ)/牛乳		牛乳		オレンジ			
3水	ちらし寿司/牛乳	鶏肉 油揚げ	のり	にんじん さやいんげん	かんぴょう だけのこ	精白米 砂糖	ごま	834
	鶏肉と大豆のうま煮	生揚げ 鶏肉,大豆		にんじん	だけのこ ごぼう	砂糖,こんにゃく じゃがいも	油	
	お吸い物	豆腐 紅白はんぺん	わかめ		長葱			
	ピーチゼリー		粉寒天		ももジュース もも缶	砂糖		
4木	ごはん/牛乳		牛乳			精白米		762
	鮭の西京焼き	鮭 白みそ			しょうが	砂糖		
	ほうれん草ときこのソテー	ベーコン		にんじん ほうれん草,こまつな	しめじ コーン		油	
	けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん	ごぼう,大根 長葱	じゃがいも こんにゃく	ごま油	
5金	えびとキャベツのペペロンチーノ	豚肉 ベーコン,えび		にんじん こまつな,タカノツメ	にんにく,キャベツ 玉葱,エリンギ	スパゲティ	油 オリーブ油	787
	ステーキサラダ			にんじん	きゅうり 大根	砂糖	油,すりごま 練りごま	
	スイートポテト/牛乳		牛乳 生クリーム			さつまいも 砂糖,はちみつ	バター	
8月	ごはん/牛乳		牛乳			精白米		846
	とんかつ	豚肉				小麦粉 パン粉	油	
	おかか和え	おかか		にんじん ほうれん草	もやし えのき			
	具沢山みそ汁	油揚げ 赤みそ,白みそ		にんじん	キャベツ,ごぼう 大根,長葱	じゃがいも	油	
9火	フレンチトースト/牛乳	たまご	牛乳			食パン 砂糖	油 バター	847
	ポークシチュー	豚肉	粉チーズ	にんじん ホールトマト	しょうが,にんにく 玉葱,マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	油 バター	
	和風ドレッシングサラダ			にんじん こまつな	キャベツ,きゅうり 玉葱,大根			
	ココアゼリー		牛乳 生クリーム			パールアガー 砂糖		
10水	さんまの蒲焼き丼	さんま			しょうが	精白米,砂糖 小麦粉,でんぷん	油	891
	もやしナムル			こまつな	だいずもやし にんにく	砂糖	ごま油	
	豚汁/牛乳	豚肉,豆腐 赤みそ,白みそ	牛乳	にんじん	ごぼう,大根 長葱	じゃがいも こんにゃく	油	