3月の献立　NO.2

駒形中学校

日	献立名	赤の食品（血や肉になる）1群	赤の食品（血や肉になる）2群	緑の食品（体の調子を整える）3群	緑の食品（体の調子を整える）4群	黄の食品（熱や力になる）5群	黄の食品（熱や力になる）6群	エネルギー kcal
11木	**カレーライス**（リクエスト給食 主食　第1位）	鶏肉		にんじん トマトピューレ	にんにく,しょうが 玉葱	精白米,精麦 じゃがいも,小麦粉	油 バター	848
	海藻サラダ		海藻ミックス	にんじん	キャベツ,きゅうり コーン,玉葱	砂糖	ごま油	
	果物（いちご）／牛乳		牛乳		いちご			
12金	**回鍋肉丼**	豚肉 赤みそ,豆みそ		にんじん ピーマン	しょうが,にんにく 長葱,キャベツ たけのこ	精白米,精麦 砂糖,でんぷん	油,ごま油	774
	春雨スープ	鶏肉		にんじん こまつな	にんにく,しょうが 長葱	春雨	油	
	果物（オレンジ）／牛乳		牛乳		オレンジ			
15月	**ジャージャー麺／牛乳**	豚ひき肉 赤みそ,豆みそ	牛乳	にんじん	しょうが,長葱 玉葱,きゅうり,もやし	中華めん 砂糖,でんぷん	油 ごま油	806
	水菜と豆腐のスープ（リクエスト給食 主食　第2位）	鶏肉 豆腐		にんじん 水菜	長葱,エリンギ しょうが		ごま油	
	ヨーグルトゼリー		乳酸菌飲料 粉寒天		みかん缶	砂糖		
16火	**赤飯／牛乳**	あずき	牛乳	☆卒業お祝いメニュー☆		精白米 もち米	黒ごま	875
	鶏肉のレモン揚げ（リクエスト給食 主菜　第2位）	鶏肉			レモン	小麦粉 でんぷん	油	
	菜の花入り煮浸し			ほうれん草 菜の花,にんじん	キャベツ			
	すまし汁／ココアケーキ	なると 豆乳	わかめ		たけのこ えのき,長ねぎ	砂糖 小麦粉,粉糖	油	
17水	**ごはん／牛乳**		牛乳			精白米		757
	魚のおろしソースがけ	めかじき			しょうが,大根 玉葱	砂糖	油	
	野菜の香味和え			にんじん	キャベツ,もやし きゅうり,しょうが	砂糖	ごま油 ごま	
	みそ汁	油揚げ 赤みそ,白みそ	わかめ		玉葱,長葱	じゃがいも		
18木	**カレーミートサンド**	豚ひき肉 大豆	チーズ	にんじん	にんにく 玉葱	コッペパン 小麦粉	油	820
	たまごスープ	ベーコン 豆腐,たまご		にんじん こまつな	えのき 玉葱	でんぷん		
	フルーツヨーグルト／牛乳		ヨーグルト 牛乳		みかん缶,パイン缶 もも缶,ぶどう缶			
22月	**煮込みうどん／牛乳**	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	玉葱,白菜 長葱	冷凍うどん 砂糖		738
	たこ焼き風ポテト		あおのり	小ねぎ	紅ショウガ	じゃがいも でんぷん	油	
	ツナとわかめのサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ,玉葱 きゅうり	砂糖	油	
23火	**ゆかりごはん／牛乳**		牛乳	ゆかり粉		精白米		790
	さばのしょうが醤油焼き	さば			しょうが	砂糖		
	ごま和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	すりごま	
	みそ汁	油揚げ,豆腐 赤みそ,白みそ		こまつな	玉葱			
24水	**ココア揚げパン**					ミルクパン グラニュー糖	油	867
	春キャベツのクリーム煮	鶏肉	牛乳,生クリーム 粉チーズ	にんじん	玉葱,キャベツ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	油 バター	
	コーンサラダ			にんじん	もやし,きゅうり コーン,玉葱	砂糖	油	
	果物（いちご）／牛乳		牛乳		いちご			