



# 3月の献立



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火	アップルシナモントースト				レモン、りんご、 すりごじやム	食パン グラニュー糖		763
	ポークビーンズ	ウィンナー 豚肉、いんげん豆		にんじん トマト、ビュレ ホールトマト	玉葱	じゃがいも 砂糖	油	
	ツナサラダ	ツナ		にんじん こまつな	きゅうり キャベツ	砂糖	油、ごま油 すりごま	
	牛乳		牛乳					
2水	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	768
	花野菜サラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー コーン	砂糖	油、ごま油 すりごま	
	★スイートポテト★		牛乳 生クリーム			さつまいも 砂糖、ほちみつ	バター	
	牛乳		牛乳					
3木	あなご入りちらし寿司	たまご、あなご 油揚げ	きさみのり	にんじん さやいんげん	かんぴょう たけのこ、しいたけ しょうが	精白米、砂糖	油 ごま	768
	青菜とささみのあえもの	ささみ		ほうれん草 にんじん こまつな	もやし コーン			
	お吸い物	ひな祭り メニュー 紅白はんぺん 豆腐	わかめ	三つ葉	たけのこ			
	ピーチゼリー／牛乳		粉糖、 牛乳		ピーチジュース もも缶	砂糖		
4金	麦ごはん					精白米、 押麦		831
	白身魚の酢豚風	ホキ		にんじん ピーマン	しょうが、玉葱 しいたけ、たけのこ	でんぷん、じゃがいも 砂糖	油	
	クリームコシンのたまごスープ	豆腐 たまご		にんじん ほうれん草	クリームコーン しょうが	でんぷん	ごま油	
	牛乳		牛乳					
7月	ごはん／牛乳		牛乳			精白米		821
	★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 こまつな	キャベツ えのき、もやし			
	みそ汁	油揚げ、豆腐 赤みそ、白みそ		ほうれん草	大根、長葱			
8火	★ジャージャー麺★	豚ひき肉 赤みそ、豆みそ		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	852
	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	
	不思議な目玉焼き		粉糖、 牛乳		もも缶	砂糖		
	牛乳		牛乳					
9水	ごはん／韓国風ふりかけ		のり		にんにく	精白米 砂糖	ごま油 ごま	877
	チーズタッカルビ	鶏肉 コチュジャン	チーズ	にんじん	キャベツ 玉葱	トッポギ 砂糖、でんぷん	油	
	にら玉スープ	鶏肉 たまご		にら	玉葱	でんぷん		
	牛乳		牛乳					
10木	★きなご揚げパン★	きな粉				ミルクパン 砂糖	油	841
	かぶのクリームスープ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん かぶの葉	玉葱、しめじ キャベツ、かぶ	小麦粉	油 バター	
	ココロサラダ			にんじん	きゅうり コーン、玉葱	じゃがいも	油	
	果物(オレンジ)／牛乳		牛乳		オレンジ			

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	
11金	こぎつねごはん	油揚げ 鶏肉		にんじん	しょうが	精白米 砂糖	油	784
	さほのしょうが焼き	さば			しょうが	砂糖		
	ごみおえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	すりごま	
	みそ汁／牛乳	赤みそ 白みそ	わかめ 牛乳		えのき 長葱	じゃがいも		
14月	釜焼きピビンバ	豚ひき肉 赤みそ		にんじん こまつな	にんにく、しょうが もやし	精白米 砂糖	油、ごま油 ごま	797
	★パリパリサラダ★			にんじん こまつな	キャベツ、きゅうり 玉葱	ワンタンの皮	油	
	★サワーポンチ★				パン缶、もも缶 みかん缶			
	牛乳		牛乳					
15火	★カレーライス★	豚肉		にんじん トマト、ビュレ	しょうが、にんにく 玉葱	精白米、小麦粉 精麦、じゃがいも	油、バター	854
	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)				いちご			
	牛乳		牛乳					
16水	赤飯／ココアケーキ	ささげ 豆乳				精白米、もち米 小麦粉、砂糖 粉砂糖	黒ごま 油	890
	★鶏のから揚げ★	鶏肉			しょうが	上新粉 でんぷん	油	
	菜の花入り煮浸し			ほうれん草 にんじん、菜花	キャベツ			
	すまし汁／牛乳	なると 豆腐	わかめ 牛乳		たこのこ えのき、長葱			
17木	豚キムチ丼	豚肉 コチュジャン		にら	しょうが、にんにく 長葱、玉葱、キムチ	精白米、精麦 砂糖、でんぷん	ごま油	786
	たまごスープ	たまご 豆腐		にんじん ほうれん草	しいたけ もやし	でんぷん		
	りんごゼリー		粉糖、 牛乳		りんごジュース	砂糖		
	牛乳		牛乳					
22火	ごはん／牛乳		牛乳			精白米		802
	鶏肉のおろしソースがけ	鶏肉			しょうが、だいこん 玉葱	砂糖	油	
	ほうれん草ときのこのソテー	ベーコン		にんじん ほうれん草 こまつな	しめじ コーン		油	
	具沢山みそ汁	豚肉、油揚げ 赤みそ、白みそ		にんじん	キャベツ、大根 ごぼう、長葱	じゃがいも	油	
23水	ピザドッグ	ベーコン	チーズ	にんじん ピーマン トマト、ビュレ	玉葱、にんにく マッシュルーム	コッパパン	油	721
	ジャーマンポテト	ベーコン		さやいんげん	玉葱	じゃがいも	油	
	ABCスープ	豚肉		にんじん こまつな	玉葱 キャベツ	ABCマカロニ	油	
	牛乳		牛乳					
24木	えびクリームライス	えび、鶏肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん	玉葱、エリンギ、えのき マッシュルーム	精白米 精麦、小麦粉	バター 油	818
	ステックサラダ			にんじん	大根、きゅうり	砂糖	すりごま ごま油	
	果物(オレンジ)				オレンジ			
	牛乳		牛乳					

★がついている献立は、みなさんからのリクエスト給食です！