

# 3月 予定献立表

墨田区立吾端立花中学校

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 脂質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3月	鶏五目ご飯 ししゃものから揚げ 青菜とえのきだけのおひたし むらくも汁	○	鶏肉 油揚げ 糸揚げ 豆腐 たまご	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん こまつな	干しいだけ しめじ もやし えのきだけ	米 米粉 上白糖 でんぷん	油 ごま	731 kcal 30.7 g 24.4 g
4火	ひな祭りずし 変わり漬け 豆腐のすまし汁 三色ゼリー	○	鶏肉 かまぼこ たまご 豆腐	牛乳 粉寒天 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん さやいんげん こまつな	干しいだけ れんこん かんぴょう キャベツ しょうが えのきだけ ねぎ いちご	米 上白糖	油 ごま ごま油	738 kcal 26.3 g 21.1 g
5水	ふりかけごはん(ひじき) ツナ入り卵焼き ごま酢あえ みそ汁(かぶ)	○	鶏肉 油揚げ たまご	牛乳 芽ひじき わかめ	にんじん いら	ゆかり粉 しょうが たまねぎ もやし きゅうり かぶ	米 上白糖	油 ごま	793 kcal 32.8 g 28.3 g
6木	ミルクパン シーフードシチュー オニオンチップサラダ みかん	○	ベーコン ベヒーホタテ いか あさり	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン みかん	ミルクパン じゃがいも 米粉 上白糖	油 バター	759 kcal 37.1 g 28.2 g
7金	麦ごはん・大豆とじゃこの甘辛煮 ★肉じゃが 田舎汁	○	大豆 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	たまねぎ さやいんげん だいこん ねぎ	米 米粉 上白糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	869 kcal 35.9 g 26.3 g
10月	ごはん ★鶏肉のからあげ 野菜の甘酢かけ みそけんちん汁	○	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	米 米粉 でんぷん 上白糖 こんにゃく	油 ごま ごま油	846 kcal 35.5 g 31.1 g
11火	米粉カレーライス ★じゃがいものハニーサラダ ★りんご	○	豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん ホールトマト さやいんげん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ きゅうり キャベツ りんご	米 米粉 じゃがいも チャツネ(マンゴー) 米粉 はちみつ	油 バター	852 kcal 25.0 g 29.4 g
12水	骨太チャーハン 海藻サラダごま風味 豆腐入り五目スープ	○	豚肉 たまご 豆腐	牛乳 芽ひじき ちりめんじゃこ 海藻ミックス	にんじん こまつな ほうれんそう	ねぎ しょうが にんにく キャベツ ホールコーン たまねぎ はくさい	米 米粉 上白糖 でんぷん	油 ごま油 ごま コマペースト	754 kcal 34.3 g 26.7 g
13木	ガーリックトースト(無塩食パン) ★ミネストローネ ひじきのツナサラダ キャロットオレンジゼリー	○	ベーコン 豚肉 レンズまめ ツナ	牛乳 粉チーズ 芽ひじき 粉寒天	パセリ にんじん ホールトマト	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり しもん果汁 オレンジジュース みかん缶	無塩食パン じゃがいも 米粉マカロニ 上白糖	油 バター	765 kcal 32.3 g 32.8 g
14金	赤飯(塩混ぜ) 魚の照焼き ★アーモンド和え 根菜汁 ★みかん	○	ささげ(乾) 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ぶり	こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ みかん	米 もち米 上白糖 でんぷん こんにゃく	黒ごま アーモンド	840 kcal 38.7 g 29.2 g
17月	ごはん ★ハンバーグステーキ キャベツのサラダ 野菜スープ アップルゼリー	○	豚ひき肉 牛ひき肉 豚肉	牛乳 粉寒天	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが りんごジュース	米 米粉 上白糖 はちみつ じゃがいも	油	775 kcal 28.4 g 24.2 g
18火	マーボー丼 カリカリ油揚げのサラダ ★杏仁豆腐(アーモンドエッセンス入り)	○	豚ひき肉 豚ハレ みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 粉寒天 加糖練乳	こまつな にんじん	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ だけのこ キャベツ く(寒、乾)	米 米粉 上白糖 でんぷん	油 ごま油 アーモンド(エッセンス)	845 kcal 36.5 g 29.1 g
19水									
21金	小松菜クリームサブティ じゃがいものフレンチサラダ みかん	○	ベーコン 鶏肉 あさり	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ みかん	サブティ 小麦粉 じゃがいも はちみつ	油 バター	819 kcal 32.6 g 29.9 g
24月	麦ごはん・骨太ふりかけ かつおのごま味噌がらめ 切干大根の炒め煮 かきたま汁	○	粉かつお かつお みそ 油揚げ 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 わかめ	にんじん	しょうが 切干しいんげん えのきだけ ねぎ	米 米粉 上白糖 でんぷん	ごま 油	865 kcal 44.7 g 24.8 g

※3月11日(火)は、2年生給食はありません。※3月3日(月)・12日(水)・13日(木)は、3年生給食はありません。

※にんじんは、3月限定の雪下になんじんを使用しています。こまつなは、東京都産を使用しています。

※★がついている献立は、本校の給食委員会が集計したアンケート結果をもとにしたリクエスト給食です。

※都合により献立内容や使用する食材を変更することがあります。