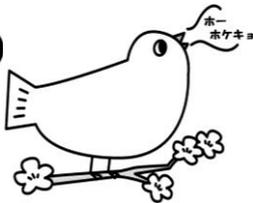


3月の こんだて表



杉並区立東原中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	キムチ チャーハン	○	中華スープ 白玉フルーツポンチ	豚肩肉、牛乳、とり肉、とうふ、 とり骨、絹とうふ	米、米粒麦、炒め油、白炒りご ま、はるさめ、でんぷん、ごま 油、白玉粉、さとう	にんじん、キムチ、ピーマン、た まねぎ、たけのこ、ながねぎ、木 茸、しょうが、こまつな、みか ん、ハインアプル、もも、みかん	739 kcal 25.1 g 18.5 g 3.3 g
2 土	ちらしずし 	○	こづゆ ミルクベリーストロベリーソースかけ	出し昆布、高野豆腐、たまご、あ なご、刻みのり、牛乳、さば節、 ほたてがい(貝柱)、とり肉、粉 寒天、調理用牛乳、ゼラチン	米、米粒麦、さとう、炒め油、白 炒りごま、里芋、しらたき、玉ふ	れんこん、かんぴょう、乾しい たけ、にんじん、しょうが、さや えんどう、木茸、ながねぎ、こま つな、いちご	732 kcal 32.1 g 19.8 g 3.3 g
5 火	かつおくん わかめちゃん ごはん	○	いそ煮 鶏つくねのスープ	かつお、たきこみわかめ、牛乳、 干ひじき、大豆、とり肉、さつま 揚げ、油揚げ、出し昆布、さば 節、とり挽き肉、たまご、調理用 牛乳	米、米粒麦、でんぷん、米粉、揚 げ油、さとう、炒め油、こんにゃ く	しょうが、ごぼう、にんじん、た けのこ、たまねぎ、しめじ、だい こん、はくさい、ながねぎ、万能 ねぎ	715 kcal 32.7 g 21.3 g 3.3 g
6 水	油麩井	○	おくずかけ 清見オレンジ	ささかまぼこ、さば節、たまご、 刻みのり、牛乳、出し昆布、油揚 げ	米、押し麦、油ふ、さとう、でん ぷん、玉ふ、そうめん	たまねぎ、にんじん、しめじ、さ やいんげん、乾しいたけ、えの きたけ、ながねぎ、清見オレンジ	696 kcal 25.7 g 19.3 g 2.9 g
7 木	オレンジ フレンチトースト	○	トマトシチュー ヨー入りキャベツフレンチ フルーツゼリー	たまご、牛乳、とり肉、あさり水 煮、とり骨、粉寒天、ゼラチン	無塩食パン、バター、さとう、炒 め油、じゃがいも、小麦粉、サラ ダ油	オレンジジュース、にんにく、 しょうが、セロリー、たまねぎ、 にんじん、ホールトマト、セロ リー、グリーンピース、キャベツ、 ホールコーン、もも、ハインアプル	747 kcal 27.8 g 26.3 g 2.8 g
8 金	麦ごはん 【国内産食材の 日】	○	ごぼうの柳川焼き さつま汁 白菜のおかかあえ	牛乳、豚もも肉、さば節、たま ご、とり肉、とうふ、淡色辛み そ、赤色辛みそ、かつお節	米、押し麦、炒め油、さとう、こ んにゃく、さつまいも	ごぼう、にんじん、ながねぎ、さ やいんげん、だいこん、はくさい	768 kcal 34.4 g 21.7 g 3.1 g
11 月	みそラーメン	○	さつまいもチップ 	豚骨、とり骨、赤色辛みそ、豚肩 肉、牛乳	蒸し中華めん、サラダ油、ごま 油、炒め油、でんぷん、白炒りご ま、さつまいも、揚げ油、さど う、はちみつ	しょうが、にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、ながねぎ、 もやし、木茸、こまつな、ホール コーン	715 kcal 25.3 g 21.6 g 3.5 g
12 火	麦ごはん	○	さばのしょうが煮 むらくも汁 シキリ汁あえ 	牛乳、さば フィレ、さば節、と うふ、たまご	米、押し麦、さとう、でんぷん、 ごま油	しょうが、ながねぎ、こまつな、 切干大根、もやし、にんじん、 きゅうり	718 kcal 35.1 g 25.8 g 2.4 g
13 水	焼きカレー	○	えのき入り野菜スープ じゃこサラダ	とり肉、大豆、とり骨、ピザ用 チーズ、牛乳、豚肩肉、ちりめん じゃこ	米、米粒麦、バター、炒め油、 じゃがいも、サラダ油、小麦粉、 白炒りごま、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、セロリー、 たまねぎ、ホールトマト、たけ のこ、にんじん、キャベツ、えの きたけ、こまつな、きゅうり	776 kcal 30.1 g 27.0 g 3.2 g
14 木	鯛めし 	○	鶏肉のねぎ塩だれ うったち汁 いちご	出し昆布、まだい、牛乳、とりも も肉、さば節、豚ばら肉、かまぼ こ	米、押し麦、炒め油、小麦粉	しょうが、ながねぎ、ごぼう、に んじん、だいこん、こまつな、い ちご	717 kcal 34.5 g 26.2 g 2.9 g
15 金	リザーブ給食 主食 ゆかりごはん わかめごはん 副菜 ほうれんそうのソテー 汁物 あっさりスープ デザート びっくり目玉焼き 			たきこみわかめ、あじ、鶏肉、た まご、ベーコン、とり骨、牛乳、 粉寒天、調理用牛乳	米、米粒麦、小麦粉、パン粉、揚 げ油、サラダ油、さとう	ゆかり、しょうが、にんにく、ほう れんそう、キャベツ、ホール コーン、たまねぎ、にんじん、え のきたけ、セロリー、こまつな、 黄桃	838 kcal 31.6 g 29.3 g 3.6 g
18 月	ジャンバラヤ	○	白いんげん豆のポタージュ カラフルサラダ	むきえび、あさり水煮、ウイナー ソーセージ、とり肉、牛乳、白いんげ ん豆、とり骨、調理用牛乳、生クリ ーム	米、押し麦、強化米、炒め油、バ ター、じゃがいも、サラダ油、さ とう	たまねぎ、にんじん、セロリー、 黄ピーマン、赤ピーマン、ピー マン、セロリー、キャベツ、きゅ うり	758 kcal 30.4 g 26.7 g 2.9 g
19 火	麦ごはん 【国内産食材の 日】	○	鮭のあけぼの焼き じゃが芋のポタージュ もやしと菜花の辛子醤油	牛乳、生鮭、豚挽き肉、とり挽き 肉	米、押し麦、マヨネーズ、じゃが いも、炒め油、こんにゃく、さど う	にんじん、たまねぎ、さやいん げん、もやし、なばな、こまつな	740 kcal 36.0 g 22.8 g 2.1 g
21 木	わかめ うどん	○	ぼたもち ししゃもの磯部揚げ	出し昆布、さば節、油揚げ、かま ぼこ、生わかめ、牛乳、あずき、 きな粉、ししゃも、たまご、あお のり	生うどん、米、水稻穀粒、米粒 麦、さとう、小麦粉、揚げ油	乾しいたけ、にんじん、ながね ぎ、こまつな	783 kcal 32.3 g 24.9 g 3.5 g
22 金	チキン クリーム ライス	○	じゃこ入りポテトサラダ いちご 	とり肉、とり骨、調理用牛乳、あ さり水煮、牛乳、ちりめんじゃ こ	米、米粒麦、バター、炒め油、小 麦粉、サラダ油、じゃがいも、さ とう	にんじん、たまねぎ、しめじ、ピー マン、ホールコーン、きゅう り、いちご	750 kcal 26.7 g 25.9 g 2.5 p

3年生は最後の給食の日です
自分が選んだものを
楽しんで食べてください