

3月の献立予定表

令和5年度 杉並区立荻窪中学校

日	献立名	血や肉になる(赤)	熱や力の元になる(黄)	体の調子を整える(緑)	牛乳 たんぱく質 食塩相当量	備考
1金	ちらし寿司	昆布,かつお節,油揚げ,★えび,★たまご	米,米麹,さとう,油	乾しいたけ,人参,かまぼこ,れんこん,さやえんどう	726 kcal	行事食を知ろう ～上巳の前旬～
	吉野汁	さば節,昆布,油揚げ,かまぼこ,とり肉	つきこんにやく,でんぶん,うどん,玉ふ	にんじん,だいこん,たまねぎ,ながねぎ,みつば	28.5 g	
	雛祭りゼリー	牛乳,粉寒天,加糖練乳	さとう	★いちご	3.5 g	
4月	きなこ揚げパン	きな粉	パン,油,さとう,黒砂糖		713 kcal	ほとんどの3年生にとっては人生最後の学校給食になるはず。3月はみなさんに人気のメニューを取り扱いました。
	白菜と豚肉のスープ煮	とり肉,豚肉	油,はるさめ,ごま油	にんにく,生姜,人参,白菜,もやし,木茸,長ねぎ,小松菜	21.8 g	
	マセドアンサラダ		じゃがいも,油	にんじん,きゅうり,コーン(缶)	2.9 g	
5火	麦ごはん		米,押し麦		791 kcal	1年に一度だけ登場するヤンニョムチキン。レモンの果汁を使ったさっぱりしたサラダと組み合わせました。
	ヤンニョムチキン	とり肉	ごま油,小麦粉,でんぶん,油,砂糖,水あめ,炒りごま	しょうが,にんにく,たまねぎ	30.6 g	
	糸寒天のレモンドレッシング和え	糸寒天	さとう	コーン(缶),キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン	3.0 g	
	ひじきスープ	さば節,油揚げ,とうふ,干ひじき,★たまご	でんぶん	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,ながねぎ		
6水	ザ・カレーライス	豚肉,豚骨,とり肉,チーズ	米,押し麦,油,じゃがいも,小麦粉	玉ねぎ,にんにく,生姜,セロリ,トマト(缶),にんじん,★りんご	875 kcal	シンプルなカレーライスですが、数種類の香味野菜とスパイスを使います。
	キャベツとコーンのサラダ		油	キャベツ,コーン(缶)	24.4 g	
	フルーツ☆ポンチ			みかん(缶),バナナ(缶),★黄桃(缶)	1.3 g	
7木	麦ごはん		米,押し麦		710 kcal	人気の鯖料理を味噌煮ではなく、生姜煮で提供します。
	鯖(さば)のしょうが煮	さば,さば節	さとう	しょうが	33.7 g	
	野菜のおろし和え			こまつな,もやし,にんじん,えのきたけ,だいこん	2.5 g	
	根菜汁	さば節,油揚げ,とうふ,みそ	油,こんにやく	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ		
8金	とりごぼろピラフ	とり肉,とり肉,★たまご	米,米麹,油	ごぼう,にんじん,マッシュルーム(缶)	718 kcal	ABCスープという名前ですが、マカロニの中にはこっそり数字も入っています。
	ABCスープ	とり肉,ベーコン	油,マカロニ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな	23.1 g	
	りんごとさつまいものパイ	生クリーム	さつまいも,バター,砂糖,ぎょうざの皮,小麦粉,油	★りんご	2.6 g	
11月	味噌ラーメン	赤色辛みそ,八丁みそ,とり肉,豚骨,豚肉	蒸し中華めん,油,練りごま,すりごま,さとう,ごま油,炒りごま	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,葱,木豆,キャベツ,もやし,長ねぎ,ニラ	710 kcal	荻中では醤油ラーメンより味噌ラーメンが人気です。
	じゃが芋もち	あおのり,チーズ,牛乳	じゃがいも,でんぶん		29.7 g	
	いちご			★いちご	2.9 g	
12火	麦ごはん		米,押し麦		771 kcal	北海道の郷土料理ですが、みなさんに馴染みがあるちゃんちゃん焼きです。
	鮭(さけ)のちゃんちゃん焼き	さけ,辛みそ	油,さとう,バター	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,エリンギ,ピーマン	35.1 g	
	沢煮椀	昆布,かつお節,豚肉,油揚げ	つきこんにやく	ごぼう,葱,乾しいたけ,大根,長ねぎ,みつば	3.1 g	
	みたらしだんご	絹とうふ	白玉粉,上新粉,さとう,でんぶん			
13水	キムチチャーハン	豚肉	米,米麹,油,ごま油,ラー油,ねぎ油	にんにく,人参,ピーマン,キムチ,長ねぎ	749 kcal	学校給食以外ではきっと出会うことがないばりばりひじきです。
	ばりばりひじき	干ひじき,チーズ	さとう,小麦粉,春巻きの皮,油	にんじん	29.0 g	
	白菜と卵のスープ	とり肉,とり肉,絹とうふ,★たまご	でんぶん	はくさい,えのきたけ,チンゲンサイ,ながねぎ	3.2 g	
14木	小松菜ピラフ	とり肉,とり肉	米,米麹,油	にんにく,たまねぎ,コーン(缶),こまつな	761 kcal	粉チーズと混ぜたフワフワの卵が入ったスープです。
	イタリアンスープ	ベーコン,粉チーズ,★たまご,とり肉	油,パン粉	にんじん,たまねぎ,コーン(缶),こまつな,しょうが	25.7 g	
	林檎のケーキ	★たまご,生クリーム	さとう,バター,小麦粉	★りんご	2.5 g	
15金	麦ごはん		米,押し麦		821 kcal	今月のコロッケは肉みそです！
	肉みそコロッケ	豚肉,みそ	油,さとう,じゃがいも,マッシュポテト,でんぶん,小麦粉,パン粉	ながねぎ,にんじん	29.0 g	
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	白炒りごま,さとう,ごま油	にんじん,こまつな,キャベツ,きゅうり	3.0 g	
	かきたま汁	出し昆布,かつお節,絹とうふ,★たまご	でんぶん	えのきたけ,ほうれんそう,ながねぎ		
18月	赤飯	ささげ	米,もち米,米麹,麦		785 kcal	3学年そろっていただく最後の給食です。
	鯖(さわら)の西京焼き	鯖,淡色辛みそ,西京みそ	さとう		36.6 g	
	筑前煮	とり肉,かつお節	油,こんにやく,さとう	ごぼう,人参,葱,れんこん,さやいんげん	3.0 g	
	豆腐とわかめの澄まし汁	昆布,かつお節,絹とうふ,乾燥わかめ	玉ふ	はくさい,えのきたけ,ながねぎ		
	お楽しみデザート					
21木	麦ごはん		米,押し麦		713 kcal	郷土料理を知ろう ～北海道～
	昆布の佃煮	削みこんぶ	さとう,炒りごま		28.6 g	
	柳葉魚(ししゃも)の磯辺揚げ	ししゃも,あおのり	小麦粉,油		3.3 g	
	かみかみサラダ	さきいか	さとう,ごま油	にんじん,きゅうり,キャベツ,もやし,たまねぎ		
	道産子汁	昆布,かつお節,とり肉,淡色辛みそ,赤色辛みそ	じゃがいも,バター	玉ねぎ,人参,大根,こまつな,ホール,ながねぎ		
22金	ピザまん	ベーコン,チーズ	薄力粉,強力粉,砂糖,オリーブ油,油	たまねぎ,にんにく,トマト(缶)	719 kcal	令和5年度最後の給食は生地から手作りのピザまんに挑戦します！！
	ポトフ	豚骨,ベーコン,豚肉,ウィンナーソーセージ	油,じゃがいも	セロリ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,こまつな	25.6 g	
	みかんヨーグルト	プレーンヨーグルト		みかん(缶)	3.5 g	

*献立は都合により変更することがあります。予めご了承ください。