

3月献立表

平成26年度

杉並区立和泉中学校

日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー kcal	蛋白質 g	材料			
						血や肉になるもの (赤色)	熱や力になるもの (黄色)	体の調子を整えるもの (緑色)	
2	月	麦ごはん ひじきふりかけ 魚のマスタード焼き かぶの香り漬け 筑前煮 くだもの 国内産 食材の日	○	738	33.7	めかじき とり肉/ 牛乳 ひじき ちりめんじゃこ (かつお節)	米 麦 里芋 こんにやく さとう/ 油 ごま	かぶの葉 にんじん さやいんげん ゆかり/ かぶ キャベツ ごぼう ゆでたけのこ れんこん しょうが ゆず	
3	火	ちらしずし ひなまつり いかのさらさ揚げ 豆腐とわかめのすまし汁 白玉フルーツポンチ	○	896	37	高野豆腐 たまご むきえび いか どうふ/ 牛乳 のり わかめ (かつお節 だし昆布)	米 麦 さとう でんぶん 小麦粉 焼き麩 白玉粉/ 油 ごま	にんじん さやえんどう こまつな/ れんこん かんぴょう しょうが ながねぎ えのきたけ いちご みかん缶 バイン缶 もも缶	
4	水	ポークストロガノフ 茹で野菜特製ドレッシング くだもの	○	844	25.1	ぶた肉/ 牛乳 生クリーム (とり骨)	米 麦 小麦粉 さとう/ 油 バター ごま マヨネーズ	ホールトマト トマトピューレ にんじん こまつな/ マッシュルーム キャベツ もやし ホールコーン にんにく たまねぎ りんご くだもの	
5	木	もち入りきつねうどん 糸寒天のごま酢あえ キャロットケーキ	○	781	26.7	あぶらあげ とり肉 たまご/ 牛乳 わかめ 糸寒天 (かつお節 だし昆布)	うどん もち スパゲッティ さとう 小麦粉/ バター・マーガリン・ごま	にんじん こまつな/ ゆでたけのこ えのきたけ ながねぎ きゅうり もやし	
6	金	黒五ごはん 焼きししゃも キャベツとわかめのさっと煮 むらくも汁 くだもの	○	756	30.4	とり肉 あぶらあげ とうふ たまご/ 牛乳 ひじき ししゃも わかめ (かつお節)	米 麦 黒米 黒砂糖 はるさめ さとう でんぶん/ 油 ごま	にんじん こまつな/ キャベツ ながねぎ くだもの	
9	月	手作りじゃこピザ ピスキューイパン ホワイトシチュー ほうれん草のサラダ	○	902	37.6	ベーコン たまご とり肉/ 牛乳 じゃがいも/ ピザチーズ スキムミルク (とり骨)	強力粉 小麦粉 さとう 丸パン じゃがいも/ 油 オリーブ油 バター	ピーマン にんじん ほうれん草/ にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ ホールコーン	
10	火	鯛飯 豆腐のまさご揚げ ゆかりあえ のっぺい汁 国内産 食材の日	○	757	32.5	真鯛 とうふ とりひき肉 いか たまご あぶらあげ/ 牛乳 刻み昆布 (かつお節 だし昆布)	米 麦 でんぶん こんにやく 里芋/ 油	さやえんどう にんじん こまつな ゆかり/ だいこん ながねぎ キャベツ	
11	水	油麩丼 郷土料理 (宮城・ 青森) せんべい汁 もやしと小松菜の梅じょうゆ	○	758	27.7	ささかまぼこ たまご あぶらあげ/ 牛乳 のり (かつお節)	米 麦 油麩 さとう 小麦粉せんべい 里芋 こんにやく	にんじん さやいんげん こまつな/ たまねぎ しめじ ごぼう だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ もやし 梅干し	
12	木	麦ごはん ミックスフライ セサミポテト 野菜のいそべあえ 果肉入りりんごゼリー	○	833	32	えび ぶた肉 たまご かつお節 ゼラチン/ 牛乳 のり 粉寒天	米 麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう/ 油 ごま	こまつな にんじん/ キャベツ アップルジュース りんご	
13	金	メキシカンライス ポターージュ フルーツヨーグルト	○	869	27.8	とり肉 あさり/ 牛乳 生クリーム ヨーグルト (とり骨)	米 麦 じゃがいも 食パン/ 油 バター	にんじん/ たまねぎ ホールコーン マッシュルーム グリンピース みかん缶 もも缶 バイン缶	
16	月	みそラーメン フロッコリーのナムル スイートポテト	○	889	32.5	ぶた肉 みそ たまご/ 牛乳 生クリーム (豚骨 とり骨)	蒸し中華めん でんぶん さとう さつまいも/ 油 ごま バター	にんじん こまつな フロッコリー/ にんにく しょうが たまねぎ もやし きくらげ ホールコーン ながねぎ	
17	火	バイキング給食(全校)							
18	水	赤飯 卒業祝い 魚の照り焼き 野菜のからしじょうゆあえ 吉野汁 デザート	○	892	34.4	ささげ ぶり あぶらあげ かまぼこ とり肉/ 牛乳 アイスクリーム (かつお節 だし昆布)	米 麦 もち米 でんぶん つきこんにやく うどん 玉麩/ ごま	こまつな にんじん/ もやし 切干大根 ながねぎ	
平 均				826	31.5	給食回数	13回(米飯 10回・パン 1回・麺 2回)		

※食材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

くだものは、りんご・かんきつ類・いちごなどの予定です。

★今月は、3年生のリクエストも参考にして、献立を組み立ててみました。

**3月17日(火)は、
バイキング給食です。**
バランス良く、自分で考えながら食べてくれると嬉しいです。