

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 魚のマスター焼 かぶの香り漬け 築前煮 くだもの	○	738	33.7	めかじき とり肉／ 牛乳 ひじき ちりめんじやこ (かつお節)	米 麦 里芋 こんにゃく 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 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 とうふ／ 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 焼き麺 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 パイン缶 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 ちりめんじやこ 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 ほうれんそう／ 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 のっべい汁	○	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 こんにゃく 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	油麸餅 (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 油麸 さとう 小麦粉せんべい 里芋 こんにゃく	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 巣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 バン粉 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 ボタージュ 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 パイン缶
16	月	みそラーメン プロッコリーのナムル スィートポテト	○	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 ブロッコリー／ 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 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 つきこんにゃく うどん 玉麸／ 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
べてくれる嬉しいです。