

# 3月の献立予定表

令和3年度 杉並区立荻窪中学校

日	献立名	血や肉になる（赤）	穀や力の元になる（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 火	麦ごはん		米、押し麦、強化米			813 kcal 33.9 g 2.2 g	今回は蓮根入り、生姜とごま油香るけんちん汁です。
	鮭のあけぼの焼き	★鮭、みそ	★卵不使用マヨネーズ	にんじん、たまねぎ			
	揚げ里芋 けんちん汁	出し昆布、とうふ、油揚げ、生揚げ	里芋、でんぶん、油、ごま油、こんにゃく、じゃがいも	乾しいたけ、大根、人参、生姜、れんこん、ごぼう、長葱、小松菜			
2 水	鶏ごぼうごはん	とり肉、油揚げ	米、米粒麦、強化米、油、さとう	ごぼう、にんじん、しめじ、さやいんげん		779 kcal 31.9 g 3.1 g	鶏とごぼうの煮汁を使ってご飯を炊きます。
	厚焼き玉子	★たまご、★かつお節（だし）	油、さとう	乾しいたけ、にんじん、さやいんげん			
	豆腐と玉葱のみぞ汁 りんご	★かつお節（だし）、とうふ、油揚げ、みそ		たまねぎ、えのきだけ、こまつな、ながねぎ、りんご			
3 木	ちらし寿司	出し昆布、★かつお節（だし）、油揚げ、えび、★卵	米、米粒麦、さとう、油	乾しいたけ、人参、かんぴょう、れんこん、さやえんどう		760 kcal 27.5 g 3.4 g	行事食を知ろう～ひな祭り～
	野菜のからし和え			こまつな、キャベツ、もやし			
	吉野汁	★かつお節（だし）、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（乾）、玉ふ	にんじん、大根、玉葱、長葱、みつば			
4 金	ホワイトゼリー桃とりんごのソースかけ	粉棄天、ゼラチン、牛乳、生クリーム、ヨーグルト	さとう	レモン、もも（缶）、りんご		751 kcal 29.1 g 2.9 g	鶏カラととんこつでラーメンのスープをとります
	とんこつ風ラーメン	豚肉、とり骨、豚骨、生クリーム	蒸し中華めん、油、小麦粉、バター、ごま、ごま油	にんにく、生姜、キャベツ、もやし、人参、木苺、長葱、万能ねぎ			
	カレー小判	★まだら（生）	★大和芋、さとう、でんぶん、油	たまねぎ			
7 月	清見オレンジ			清見オレンジ		778 kcal 29.3 g 3.1 g	イカは揚げて、チリソースを絡めます。
	麦ごはん 肉片湯	豚肉、豚骨、昆布	米、押し麦、強化米、油、ごま油、でんぶん	生姜、人参、白菜、長葱、さやいんげん、木苺			
	いかのチリソース	いか	でんぶん、油、ごま油、さとう、炒りごま	にんにく、しょうが、ながねぎ			
8 火	ピーフンソテー	あさり	油、ピーフン、ごま油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな		825 kcal 34.0 g 3.4 g	こってりしたチーズスタッカルビとレモン果汁を使ったサラダです。
	麦ごはん		米、押し麦、強化米				
	チーズスタッカルビ	とり肉、チーズ、牛乳	さとう、油、さつまいも、ごま油、バター、小麦粉	生姜、にんにく、玉葱、人参、キャベツ、エリンギ			
9 水	糸寒天のレモン酢かけ	糸寒天	ごま、さとう	コーン（缶）、キャベツ、きゅうり、人参、レモン		772 kcal 31.0 g 3.3 g	しょうがを米に炊きこんで、カツオをさっぱりといただけます。
	豆腐とワカメのスープ	とり骨、絹とうふ、乾燥わかめ	でんぶん	えのきだけ、こまつな、ながねぎ			
	かつおくんわかめちゃんごはん	かつお、たきこみわかめ	米、米粒麦、強化米、でんぶん、米粉、油、さとう	しょうが			
10 木	いそ煮	干ひじき、大豆、とり肉、★さつま揚げ、油揚げ	油、こんにゃく、さとう	ごぼう、にんじん、たけのこ		840 kcal 31.9 g 3.3 g	図書とコラボした給食。今回のテーマ本は『西の魔女が死んだ』です。
	鶏つくねの豆乳スープ	昆布、★かつお節（だし）、とり肉、★卵、豆乳	でんぶん、さとう	玉葱、しめじ、人参、大根、白菜、長葱、小松菜			
	魔女のジャムサンド		食パン、ブルーベリージャム、バター				
11 金	パパが好きなキッシュ	ベーコン、★たまご、生クリーム、チーズ	油	にんにく、玉葱、人参、えのきだけ、しめじ、マッシュルーム、ほうれんそう		881 kcal 31.2 g 2.9 g	薄くカットしたさつまいもを揚げて、少し砂糖をふります
	庭の恵みのサラダ	ポークハム	マカロニ、油、さとう	きゅうり、にんじん、レタス			
	真夜中のトマトスープ	ウイナーソーセージ、ベーコン、豚肉、とり骨、レンズ豆	油、じゃがいも	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマト（缶）			
14 月	高野豆腐のそぼろごはん	とり肉、高野豆腐、★かつお節（だし）	米、押し麦、強化米、油、さとう	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ		750 kcal 29.1 g 2.3 g	ホワイトデーのりんごのケーキです。
	イナムドウチ	豚骨、★さば節（だし）、豚肉、★かまぼこ、厚揚げ、みそ	こんにゃく	人参、乾しいたけ、大根、長葱、小松菜			
	さつまいもチップス		さつまいも、油、粉糖				
15 火	スパゲティペスカトーレ	いか、えび、あさり	スパゲティ、油、さとう	にんにく、セロリー、たまねぎ、トマト（缶）		891 kcal 26.1 g 3.3 g	今年度最後のコロッケは、カレーコロッケです。
	フレンチサラダ		サラダ油、オリーブ油、さとう	キャベツ、コーン（缶）、にんじん、こまつな			
	りんごのケーキ	★たまご、生クリーム	さとう、無塩バター、小麦粉	りんご			
16 水	麦ごはん		米、押し麦、強化米			751 kcal 35.7 g 3.0 g	卒業をお祝いする給食です。
	カレーコロッケ	豚挽き肉	油、じゃがいも、マッシュボドテ、小麦粉、パン粉	にんじん、たまねぎ			
	焼肉サラダ	豚肉	油、さとう	にんにく、もやし、にんじん、キャベツ			
17 木	じゃが芋と玉葱のみぞ汁	★さば節（だし）、油揚げ、乾燥わかめ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、えのきだけ、ながねぎ		913 kcal 29.9 g 3.0 g	3学年そろって食べる最後のは給食弁当給食です
	お赤飯 真鯛の塩麹焼き	ささげ ★まだい	米、もち米、米粒麦、強化米				
	筑前煮	とり肉、★かつお節（だし）	油、こんにゃく、さとう	ごぼう、にんじん、筍、れんこん、さやいんげん			
18 金	かきたま汁	昆布、★かつお節（だし）、★たまご	そうめん	えのきだけ、ほうれんそう、ながねぎ		772 kcal 30.5 g 2.2 g	パングラタンは区内の小学生が考えたメニューです
	いちご			いちご			
	青菜ごはん		米、米粒麦、強化米、油、ごま油、ごま	こまつな			
19 土	ヤンニヨムチキン	とりもも肉	ごま油、小麦粉、でんぶん、油、さとう、水あめ、白炒りごま	しょうが、にんにく、たまねぎ		772 kcal 30.5 g 2.2 g	パングラタンは区内の小学生が考えたメニューです
	ボテトサラダ	ポークハム	じゃがいも、さとう、油	にんじん、きゅうり、コーン（缶）			
	野菜のごまあえ お楽しみデザート		白炒りごま、白すりごま、さとう	もやし、こまつな、にんじん、切干大根			
20 日	パングラタン	とり肉、とり骨（スープ）、牛乳、生クリーム、チーズ	無塩パン、油、バター、小麦粉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム（缶）		772 kcal 30.5 g 2.2 g	パングラタンは区内の小学生が考えたメニューです
	白いんげん豆と野菜のスープ	とり骨、ベーコン、豚肩肉、白いんげん豆	油、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな			
	いちご			いちご			
21 月	こぎつねごはん	油揚げ	米、米粒麦、強化米、さとう	乾しいたけ、にんじん、さやいんげん		879 kcal 34.6 g 3.1 g	図書とのコラボ給食にリクエストがあった『レッドデータガール』により、ごまプリン
	ホキとコーンの揚げ煮	★ホキ	でんぶん、じゃがいも、油、さとう	生姜、にんにく、コーン（缶）、人参、ビーマン、長葱			
	大根サラダ	★かつお節、★ちりめんじやこ	油、さとう、白炒りごま	だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ			
22 火	ごまプリン	牛乳、ゼラチン	白練りごま、さとう、黒砂糖、水あめ			755 kcal 27.8 g 3.3 g	郷土料理を知ろう～北海道～
	麦ごはん 昆布の佃煮	昆布の佃煮	米、押し麦、強化米、さとう、白炒りごま				
	シシャモの磯辺揚げ	★ししゃも、あおのり	小麦粉、油				
23 水	かみかみサラダ	いか加工品	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		755 kcal 27.8 g 3.3 g	郷土料理を知ろう～北海道～
	道産子汁	出し昆布、★かつお節（だし）、とり肉、みそ	じゃがいも、バター	玉葱、人参、大根、小松菜、コーン（缶）、長葱			

\*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。