

3月の献立予定表

令和4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(緑)	体の調子を整える(緑)	牛乳 144 g たらばぐ質 食後相当量	備考
1 水	麦ごはん		米、押し麦		721 kcal 32.3 g 2.4 g	大根サラダはじゃこ、鰯節、ごまがアクセントのサラダです。
	鰯(さば)の香味焼き	★さば	さとう、炒りごま、ごま油	しょうが、ながねぎ、にんにく		
	大根サラダ	★かつお節、★ちりめんじゃこ	油、さとう、炒りごま	だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ		
	野菜とじゃが芋の煮物	かつお節(だし)	じゃがいも、こんにゃく、さとう	にんじん、たまねぎ、さやいんげん		
2 木	とんかつ風ラーメン	豚肉、とり骨、豚骨、生クリーム	中華めん、油、小麦粉、バター、すりごま、ごま油	にんにく、生姜、長ねぎ、キャベツ、もしや、人参、木苺、万能ねぎ	803 kcal 24.9 g 3.1 g	さつま芋のチリソース添えはベトナムの「ハイン・ゴアイ」という料理をアレンジしたものです。
	さつま芋のチリソースぞえ		さつまいも、小麦粉、米粉、油、さとう	にんにく		
	清見オレンジ			清見オレンジ 1/4		
3 金	ちらし寿司	昆布、かつお節(だし)、油揚げ、★えび、★たまご	米、米粒麦、さとう、油	乾いたけ、人参、かんぴょう、れんこん、さやえんどう	725 kcal 29.6 g 3.3 g	行事食を知ろう ～上巳の節句～
	吉野汁	★さば節、昆布、油揚げ、★かまぼこ、とり肉	つきこんにゃく、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		
	ひな祭りゼリー	牛乳、粉寒天、加糖練乳	さとう	いちご		
6 月	麦ごはん		米、押し麦		811 kcal 28.1 g 3.4 g	今月のコロッケは初登場!! 肉みそコロッケです！
	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、小麦粉、パン粉、油	ながねぎ、にんじん		
	じゃこサラダ	★ちりめんじゃこ	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		
	ひじきスープ	とり骨、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		
7 火	元気ごはん		米、米粒麦、きび		853 kcal 37.4 g 2.9 g	メカジキとチーズを春巻きの皮に包んで揚げます。
	めかじきの包み揚げ	★めかじき、チーズ	春巻きの皮、小麦粉、油	しょうが		
	何でもせん切サラダ	干ひじき	油、さとう	だいこん、にんじん、キャベツ、こまつな、レモン		
	豚汁	★さば節、豚肉、油揚げ、みそ	油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、人参、大根、しめじ、長ねぎ、小松菜		
8 水	ジャンバラヤ	とり肉、ケイパーーソース、★えび、★あさり	米、押し麦、油	にんにく、玉ねぎ、セロリー、人参、トマトピューレ、ビーマン	748 kcal 34.1 g 3.2 g	ABCスープは3年生のリクエストからです。
	チーズオムレツ	★たまご、とり肉、ダイスチーズ	油、さとう	たまねぎ		
	ABCスープ	とり骨、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		
9 木	麦ごはん		米、押し麦		763 kcal 35.6 g 3.1 g	リクエストメニューのアンケートで時々見かける鮭のホリ焼き。1年生からのリクエストが多かったので、3月の献立に取り入れました。
	鮭のちゃんちゃん焼き	★鮭、みそ	油、さとう、バター	人参、玉ねぎ、キャベツ、エリンギ、ビーマン		
	沢煮椀	昆布、★かつお節(だし)、豚肉、油揚げ	つきこんにゃく	ごぼう、筍、乾しあつけ、大根、長ねぎ、みつば		
	みたらしだんご	とうふ	白玉粉、上新粉、さとう、でんぶん			
10 金	きなこ揚げパン	きな粉	パン、油、さとう、黒砂糖		739 kcal 27.1 g 3.1 g	3年生にきなこ揚げパンとどんかつ風ラーメンとカレーパンの中から2つ選んで、と聞いたらカレーパンが落選しました。。
	白菜と肉団子のスープ煮	豚肉、★たまご、★さば節(ダシ)	でんぶん、はるさめ、ごま油	白菜、長ねぎ、ニラ、生姜、人参、もしや、木苺、小松菜		
	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)		
13 月	きのことうずら卵のカレー	豚肉、★うずら卵、チーズ、豚骨	米、押し麦、油、小麦粉	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、しめじ、えのきだけ、マッシュルーム、トマト(缶)	858 kcal 29.3 g 2.3 g	じゃが芋が入らないちょっと変わったカレーです。
	フレンチサラダ		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		
	フルーツ☆ポンチ			みかん(缶)、パインアップル(缶)、黄桃(缶)		
14 火	おろしスパゲティ	★かつお節(だし)、マグロ(缶)、のり	スパゲティ、油、さとう	だいこん	823 kcal 31.1 g 2.7 g	ホワイトマーのデザートはチーズケーキです。
	サウピカンサラダ			キャベツ、にんじん、コーン(缶)、こまつな		
	チーズケーキ	生クリーム、★たまご、クリームチーズ	さとう、小麦粉	レモン		
15 水	赤飯	ささげ	米、もち米、米粒麦		705 kcal 35.6 g 3.1 g	卒業を祝う給食です。
	鰯(さわら)の西京焼き	★さわら、みそ、西京みそ	さとう			
	筑前煮	とり肉、★かつお節(だし)	油、こんにゃく、さとう	ごぼう、人参、筍、れんこん、さやいんげん		
	かきたま汁	昆布、★かつお節(だし)、★たまご	でんぶん	たまねぎ、えのきだけ、ほうれんそう、ながねぎ		
	いちご			いちご		
16 木	青菜ごはん		米、米粒麦、油、ごま油、炒りごま	こまつな	907 kcal 30.8 g 3.1 g	3学年そろって食べる最後の給食はお弁当給食です。
	ヤンニヨムチキン	とり肉	ごま油、小麦粉、でんぶん、油、さとう、水あめ、炒りごま	しょうが(汁)、にんにく、たまねぎ		
	ボテトサラダ		じゃがいも、さとう、油	にんじん、きゅうり		
	ほうれん草のいそ和え	のり	さとう	ほうれんそう、コーン(缶)		
	野菜のナムル	お楽しみデザート	ごま油、すりごま、炒りごま	だいじもしや、もしや、きゅうり		
20 月	こぎつねごはん	油揚げ	米、米粒麦、さとう	乾いたけ、にんじん、さやいんげん	714 kcal 28.2 g 2.3 g	れんこんつくねは白鳥魚のすり身を使った新メニューです。
	れんこんつくね	★たらのすり身、豆腐、干ひじき、★たまご	油	れんこん、たまねぎ、えだまめ		
	けんちん汁	昆布、とうふ、油揚げ	ごま油、油、こんにゃく、じゃがいも	乾いたけ、生姜、しめじ、えのきだけ、筍、人参、ごぼう、長ねぎ、小松菜		
	清見オレンジ			清見オレンジ		
22 水	麻婆ライス	豚肉、とり骨、みそ、八丁みそ、絹とうふ	米、押し麦、油、さとう、でんぶん、ごま油	にんにく、生姜、乾いたけ、筍、人参、玉ねぎ、ニラ、長ねぎ	705 kcal 27.0 g 2.7 g	麻婆ライスは、テンメンジャン、トウチイジャン、八丁味噌などを使って作ります。
	白菜スープ	ベーコン、とり骨(スープ)	油	にんじん、たまねぎ、白菜、小松菜、セロリ		
	りんご			りんご		
23 木	麦ごはん		米、押し麦		706 kcal 28.4 g 3.3 g	郷土料理を知ろう ～北海道～
	昆布の佃煮	刻みこんぶ	さとう、炒りごま			
	ししゃもの磯辯揚げ	★ししゃも、あおのり	小麦粉、油			
	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、もしや、たまねぎ		
	道産子汁	昆布、★かつお節、とり肉、みそ	じゃがいも、バター	玉ねぎ、人参、大根、小松菜、コーン(缶)、長ねぎ		

*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。