

3月分献立表

令和4年2月28日
 杉並区立松溪中学校
 校長 辻 成一郎
 栄養士 深津 恵子

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	中華丼		豚肉,いか,えび,かまぼこ,うずら卵	米,麦,油,ごま油,でんぷん	たけのこ,人参,白菜,キャベツ,大豆もやし,乾しいたけ	93.1
	たまごスープ		さば節,たまご,豆腐		玉ねぎ,長ネギ,人参,木耳,小松菜	34.2
	ツインサターアングギー		たまご	小麦粉,黒砂糖,油,砂糖		28.9
						2.3
2 水	ひなまつりずし		出し昆布,ちりめんじゃこ,たまご	米,麦,きび砂糖,油	菜花,小松菜	76.2
	さばの照焼		さば	でんぷん		37.3
	もやしのおかか和え		かつお節,ちりめんじゃこ		大豆もやし,もやし,人参	20.1
	こづゆ		さば節,出し昆布	しらたき,里芋,玉ふ	ごぼう,しめじ,木耳,人参,さやいんげん	2.9
	ミルクゼリー ピーチソース		アガー,牛乳	砂糖	もも缶	
3 木	ガーリックトースト			コッパン,オリーブ油	にんにく	80.4
	さば缶パスタ		さば	スパゲティ,オリーブ油	赤パプリカ,黄ピーマン,ピーマン,玉ねぎ,にんにく	28.7
	何でも千切りサラダ		ひじき	油,砂糖	大根,人参,キャベツ,小松菜,レモン	28.9
	あじさいゼリー		寒天,乳酸菌飲料,寒天	砂糖,炭酸飲料	グレープジュース	1.8
4 金	ししじゅうしい		さば節,豚肉,昆布	米,麦,油,ごま		80.4
	豆あじの南蛮漬け		豆あじ	でんぷん,小麦粉,油,砂糖	長ネギ	31.8
	野菜煮物		さば節	じゃがいも,こんにゃく,きび砂糖	人参,玉ねぎ	25.4
	イナムドッチ		豚骨,さば節,豚肉,かまぼこ,生揚げ,味噌	こんにゃく	人参,乾しいたけ,大根,小松菜	3.2
7 月	青菜ごはん			米,麦	小松菜	83.8
	いかのチリソース		いか	でんぷん,油,ごま油,砂糖	にんにく,生姜,玉ねぎ,長ネギ	32.3
	ひじきとコーンの中華和え		ひじき	油,砂糖,ごま	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,小松菜	29.1
	太平燕		豚肉,えび,いか,かまぼこ,うずら卵,とり骨	はるさめ,油,ごま油	生姜,白菜,玉ねぎ,長ネギ,木耳,人参,もやし	3.1
8 火	パワーアップごはん			胚芽米,麦		76.6
	じゃこふりかけ		さば節,ちりめんじゃこ	砂糖		31.2
	さばのレモン焼き		さば	オリーブ油	レモン	23.4
	切干し大根の煮つけ		ひじき,油揚げ	油,しらたき,砂糖	切干大根,人参,ごぼう,さやいんげん	2.9
	のっぺい汁		さば節,油揚げ,豆腐	こんにゃく,里芋,でんぷん	人参,大根,長ネギ,小松菜	
	ネーブルオレンジ				ネーブル	
9 水	元気ごはん			米,麦,きび		88.6
	のりの佃煮		のり	砂糖		32.7
	鯖のおろし煮		さわら	でんぷん,小麦粉,油,砂糖	生姜,大根	24.8
	ごまだれ汁		とり肉,油揚げ,さば節,味噌	油,じゃがいも,白練りごま,ごま	ごぼう,人参,大根,長ネギ	2.5
	おしるこ		豆腐,あずき	白玉粉,きび砂糖		

10 木	醤油ラーメン		とり骨,豚骨,豚肉,うすら卵	中華めん,油,でんぶん,ごま油	生姜,長ネギ,にんにく,生姜,人参,たけのこ,キャベツ,木耳,★もやし	796	
	ふっかふか肉まん		牛乳,豚肉	小麦粉,砂糖,ラード,油	人参,玉ねぎ	32.0	
	かぶのピクルス				砂糖	かぶ,人参	24.3
	ほうれん草のサラダ		ちりめんじゃこ	油,砂糖	ほうれん草,小松菜,キャベツ,ホールコーン	4.3	
11 金	油麩丼		ささかまぼこ,さば節,たまご,のり	米,麦,油麩,砂糖	玉ねぎ,人参,しめじ,小松菜	859	
	大根のゆかりづけ				大根,ゆかり	35.8	
	ホロホロつみいれ汁		いわし,味噌,たまご,出し昆布	でんぶん,じゃがいも	長ネギ,生姜,人参,しめじ,大根,ごぼう,小松菜	27.6	
	大豆と小魚の甘辛揚げ		大豆,かえり煮干し	でんぶん,油,砂糖,ごま		3.1	
12 土	焼きカレー ホワイトソース		とり肉,とり骨,チーズ	米,麦,バター,油,小麦粉	にんにく,生姜,セロリー,玉ねぎ,人参,ホールトマト	862	
	うすらたまごと野菜の パジルドレッシング		うすら卵	オリーブ油	ほうれん草,小松菜,キャベツ,赤パプリカ,にんにく	27.1	
	オレンジといちご			いちご	ネーブル	33.2	
						2.6	
15 火	わかめごはん		わかめ	米,麦		778	
	ポテトコロッケ		豚肉,たまご	油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,油,砂糖	人参,玉ねぎ	23.6	
	おろし和え		ちりめんじゃこ,かつお節		大根,小松菜,白菜,人参	21.5	
	どさんこ汁		さば節,豚肉,わかめ,味噌	バター	人参,玉ねぎ,かぼちゃ,ホールコーン,長ネギ,生姜,小松菜	3.4	
16 水	カレーピラフ		豚肉,ハム	米,麦,オリーブ油,油	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,ホールコーン	804	
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま,砂糖,ごま油	人参,小松菜,キャベツ,きゅうり	33.4	
	クリームコーンスープ		とり肉,豚骨,とり骨,牛乳,生クリーム	油,バター,小麦粉	セロリー,玉ねぎ,ホールコーン	28.8	
						2.7	
17 木	進級卒業♪お祝いご膳 赤飯		ささげ	米,もち米,ごま		832	
	菜の花畑のさわら		さわら,たまご	油,マヨネーズ	生姜,えのき,しめじ	34.7	
	見通しの良いから揚げ		とり肉	でんぶん,小麦粉,油	にんにく,生姜,人参,乾しいたけ,えのき,れんこん	31.3	
	大根のごま酢あえ			砂糖,ごま	大根,人参	2.9	
	豆腐のすまし汁		さば節,豆腐,わかめ	焼き麩	長ネギ,小松菜,えのき,人参		
	おめでとうゼリー		アガー	砂糖	オレンジジュース,パイン缶,さくらんぼ缶		
22 火	パエリア		とり肉,いか,えび,あさり水 煮	米,麦,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,赤ピーマン,マッシュルーム,ピーマン,トマト	835	
	ブロッコリーのサラダ			サラダ油,砂糖	ブロッコリー,キャベツ,大根,人参,りんご,玉ねぎ	31.2	
	白いんげん豆の ポタージュ		白いんげん豆,とり骨,牛乳, 生クリーム	バター,油,じゃがいも,米, 食パン	玉ねぎ,人参,セロリー	24.9	
	フルーツポンチ		寒天	砂糖	みかん缶,パイン缶, もも缶,レモン,いちご	2.3	
23 水	ターメリックライス			胚芽米,麦,バター		890	
	フレンチポテト			じゃがいも,油		28.9	
	鶏肉のハーブ焼き		とり肉	オリーブ油		28.9	
	せん切り野菜スープ		豚肉,とり骨	油	たけのこ,人参,玉ねぎ,キャベツ,小松菜,木耳,セロリー	2.1	
	お楽しみデザート		とうふ,あずき,寒天,牛乳	白玉粉,上新粉,きび砂糖, 黒砂糖,いちご			
24 木	麦ごはん			米,麦		790	
	ぶりの照り焼き		ぶり	でんぶん	生姜	34.1	
	野菜のごまあえ			ごま,砂糖	もやし,大豆もやし,ほうれん草,小松菜,人参	25.0	
	吉野汁		さば節,出し昆布,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	人参,長ネギ,小松菜	2.7	
	焼きりんご			砂糖	りんご		