

令和5年2月27日
 杉並区立松溪中学校
 校長 辻 成一郎
 栄養士 深津 恵子

3月分献立表

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	1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (水)	菜の花すし		出し昆布,ちりめんじゃこ, たまご,わかめ	米,麦,砂糖,油	菜花,小松菜	732 kcal
	鮭の照焼		鮭	でんぷん		35.0 g
	ほうれん草のいそ和え		もみのり		ほうれん草,小松菜,人参,ホールコーン	14.7 g
	こづゆ		さば節,出し昆布	しらたき,里芋,玉ふ	ごぼう,しめじ,木茸,人参,さやいんげん	3.3 g
	もものゼリー		アガー	砂糖	もも缶	
2 (木)	麦ごはん			米,麦		735 kcal
	ホキとコーンの揚げ煮		ホキ	でんぷん,じゃがいも,油,砂糖	長ねぎ,生姜,にんにく,ホールコーン,人参,ピーマン	32.0 g
	糸寒天のごま酢和え		糸寒天,油揚げ	ごま,砂糖	人参,きゅうり,もやし	21.8 g
	味噌ちゃんこ鍋風		煮干し,いか,とり肉,豆腐,味噌	油,白滝,じゃがいも	ごぼう,人参,長ねぎ,大根,小松菜,白菜	3.2 g
	ネーブルオレンジ				ネーブル	
3 (金)	ツイン揚げパン		きな粉	胚芽パン,油,砂糖,ごま		743 kcal
	豆あじの南蛮漬け		豆あじ	でんぷん,小麦粉,油,砂糖	長ねぎ	34.9 g
	もやしの中華酢あえ			ごま油,砂糖	もやし,大豆もやし,人参	26.9 g
	豆のミネストローネ		豚肉,とり骨,赤いんげん豆,チーズ	油,じゃがいも,マカロニ	セロリー,人参,玉ねぎ,キャベツ,トマト,ホールトマト,小松菜	2.9 g
6 (月)	油麩丼		笹かまぼこ,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	866 kcal
	大根のゆかりづけ				大根,ゆかり	32.8 g
	ホロホロつみいれ汁		いわし,味噌,たまご,出し昆布	でんぷん,じゃがいも	長ねぎ,生姜,人参,しめじ,大根,ごぼう,小松菜	22.8 g
	さつまいもとパイナップルのきんとん			さつまいも,砂糖	パイナップル,りんご	3.1 g
7 (火)	アップルパン		牛乳	米粉,強力粉,砂糖,バター,メープルシロップ,油	りんご,レモン	752 kcal
	いかのかりん揚げ		いか	小麦粉,でんぷん,油	生姜	34.4 g
	サウピカンサラダ			じゃがいも,油,ごま油,砂糖	キャベツ,小松菜,人参,ホールコーン	28.9 g
	フェイスジョアータ		白いんげん豆,赤いんげん豆,豚肉,ベーコン	油	人参,にんにく,生姜,玉ねぎ	2.9 g
8 (水)	わかめごはん		わかめ	米,麦		796 kcal
	きんぴらコロッケ		豚肉,たまご	油,砂糖,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,油	ごぼう,玉ねぎ,人参	29.2 g
	小松菜とキャベツのおかか和え		かつお節		小松菜,キャベツ,大豆もやし	30.8 g
	太平燕(タイピーエン)		豚肉,むきえび,いか,かまぼこ,うずら卵,とり骨	春雨,油,ごま油,砂糖	生姜,白菜,玉ねぎ,長ねぎ,木茸,人参,もやし	2.8 g
9 (木)	チャーシュー丼		豚肉	胚芽米,麦,油,砂糖,でんぷん	生姜,長ねぎ,にんにく	759 kcal
	ひじきと切干大根の煮付		ひじき,油揚げ,さば節	油,しらたき,砂糖	切干大根,人参,ごぼう,さやいんげん	35.1 g
	ごまきゅうり		ちりめんじゃこ	砂糖,ごま	きゅうり,大根	23.1 g
	さつま汁		煮干し,とり肉,豆腐,味噌,	油,こんにゃく,さつまいも	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	3.1 g

10 (金)	パワーアップごはん			胚芽米,麦		845 kcal
	家常豆腐		豚肉,生揚げ,味噌,さば節	油,砂糖,でんぷん	にんにく,生姜,人参,長ねぎ,玉ねぎ,キャベツ	33.0 g
	春巻		とり肉,むきえび	油,春雨,ごま油,でんぷん,春巻き,小麦粉,油	長ねぎ,もやし,乾しいたけ,たけのこ,ニラ	27.3 g
	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	1.9 g
	オーロラゼリー		アガー,乳酸菌飲料	砂糖	グレープジュース	
11 (土)	かつ丼		ちりめんじゃこ,豚肉,たまご	米,麦,小麦粉,パン粉,油,砂糖,でんぷん	玉ねぎ,小松菜	942 kcal
	キャベツのたくわん和え		かつお節		キャベツ,人参,たくあん	35.8 g
	お楽しみデザート		豆腐,小豆,寒天	白玉粉,上新粉,砂糖,いちご,黒砂糖	もも缶	26.1 g
						2.6 g
14 (火)	中華おこわ		豚肉	米,もち米,麦,油,砂糖	乾しいたけ,たけのこ,人参	721 kcal
	さばのレモン焼き		さば	バター,油	レモン	34.1 g
	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	25.6 g
	ビーフンスープ		ベーコン,とり肉,とり骨	油,ビーフン	人参,たけのこ,玉ねぎ,長ねぎ,木茸,小松菜,生姜	2.2 g
15 (水)	かき揚げ丼		いか,むきえび,ちくわ,たまご,さば節	米,麦,小麦粉,油,砂糖,でんぷん	人参,玉ねぎ	757 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,たまご,青のり	小麦粉,油		30.8 g
	野菜のピクルス			砂糖	大根,人参	23.5 g
	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,長ねぎ,小松菜	3.2 g
	清見オレンジ				オレンジ	
16 (木)	赤飯		小豆	米,もち米		826 kcal
	見通しの良い唐揚げ		とり肉	でんぷん,小麦粉,油	にんにく,生姜,人参,乾しいたけ,えのき,れんこん	36.1 g
	野菜のじゃこあえ		ちりめんじゃこ,かつお節	砂糖	もやし,白菜,人参	19.7 g
	豆腐のすまし汁		さば節,豆腐,わかめ	麩	長ねぎ,小松菜,えのき,人参	2.8 g
	おはぎ		あずき	米,もち米,砂糖		
20 (月)	麦ごはん			米,麦		788 kcal
	マーボー豆腐		とうふ,豚肉,みそ	油,ごま油,砂糖,でんぷん	にんにく,生姜,人参,乾しいたけ,ニラ,長ねぎ,玉ねぎ	36.5 g
	棒餃子		豚挽き肉,むきえび	焼き麩,ごま油,でんぷん,餃子の皮,小麦粉,油	にんにく,生姜,キャベツ,長ねぎ,ニラ	24.6 g
	ひじきスープ		ひじき,とり肉,たまご,豆腐,とり骨	じゃがいも,でんぷん	人参,小松菜,長ねぎ	3.1 g
	オレンジゼリー		アガー	砂糖	オレンジジュース,みかん	
22 (水)	チョコチップのくるくるロール		牛乳	米粉,強力粉,砂糖,バター,油,チョコレート		759 kcal
	オニオンロール		牛乳,ベーコン	米粉,強力粉,砂糖,バター,メープルシロップ,油	玉ねぎ	33.4 g
	ガーリックポテト			じゃがいも		28.9 g
	鶏肉のハーブ焼き		とり肉	オリーブ油		2.1 g
	白いんげんと野菜のスープ		とり骨,豚肉,白いんげん豆	油,じゃがいも	生姜,にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ,木茸,小松菜	
	お祝いゼリー		アガー,乳酸菌飲料	砂糖	いちご	
23 (木)	カレーライス		豚肉,豚骨,チーズ	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,生姜,セロリー,玉ねぎ,人参,ホールトマト,りんご	885 kcal
	ひじき入りハンバーグ		豚肉,ひじき,たまご	油,パン粉	玉ねぎ	36.7 g
	グリーンサラダ		ツナフレーク	油,砂糖	ほうれん草,小松菜,キャベツ,ホールコーン	30.7 g
	フルーツのヨーグルトかけ		ヨーグルト	砂糖	みかん缶,パイン缶,もも缶	4.0 g

※食材の都合で献立を変更することがございます。