

# 3月予定献立

令和3年2月26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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	カレードリア		とり肉, とり骨, 牛乳, 生クリーム, チーズ	米, 麦, バター, 油, 小麦粉	セロリー, 玉ねぎ, マッシュルーム	822 kcal
	ゆで野菜とフルーツのドレッシング			油	キャベツ, 人参, 小松菜, ピーマン, みかん缶, パイン缶	29.6 g
	トマトと卵のスープ		とり肉, たまご, とり骨	でんぷん	かぶ, 玉ねぎ, トマト, 小松菜, セロリー	29.6 g
						2.8 g
2火	あんかけチャーハン		たまご, 豚肉	米, 米粒麦, 油, でんぷん, ごま油	しょうが, 乾しいたけ, 人参, たけのこ, 大根	813 kcal
	メルルーサの変わりソース		メルルーサ	小麦粉, でんぷん, 油, さとう	玉ねぎ	32.4 g
	大根とわかめスープ		さば節, わかめ, 豆腐	でんぷん, ごま	にんじん, 玉ねぎ, 大根, 小松菜, 木茸	26.1 g
	ミルクゼリーピーチソース		アガー, 牛乳	さとう	もも缶, レモン	2.9 g
3水	菜の花すし		出し昆布, たまご	米, 麦, さとう, 油	菜花, 小松菜	820 kcal
	鮭の竜田揚げ		鮭	でんぷん, 油	しょうが	32.9 g
	ほうれん草のおかか和え		かつお節		ほうれん草, 小松菜, 人参, もやし, 大豆もやし	21.0 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	3.3 g
	ひな祭りゼリーいちご		アガー, 乳酸菌飲料	さとう, いちご		
4木	かみかみわかめごはん		わかめ	はいが米, 麦, きび, あわ, ごま		939 kcal
	シシャモフライ		ししゃも, たまご	小麦粉, パン粉, 油		28.2 g
	太平燕 (タイピーエン)		豚ばら肉, えび, いか, かまぼこ, とり骨	はるさめ, 油, ごま油, さとう	しょうが, 白菜, 玉ねぎ, 長ねぎ, 木茸, 人参, もやし, 小松菜	35.0 g
	さつまいものフレンチポテト			さつまいも, 油, さとう, はちみつ		2.4 g
5金	チキンライス		とり肉	米, 麦, バター, 油	人参, マッシュルーム, 玉ねぎ	783 kcal
	いかのプロパンサール		いか	小麦粉, でんぷん, 油, さとう	トマト, ピーマン, 玉ねぎ	29.0 g
	小松菜サラダ		ツナフレーク	油, さとう	キャベツ, 小松菜, 人参, レモン	27.8 g
	せん切り野菜スープ		豚肉, とり骨	油	たけのこ, 木茸, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, 小松菜, セロリー	2.9 g
8月	手作り肉まん		牛乳, たまご, 豚肉	小麦粉, さとう, 油, ごま油	人参, 玉ねぎ, たけのこ, 乾しいたけ	874 kcal
	ごまラーメン		豚肉, とり骨, 出し昆布	中華めん, 油, ごま油, 白練りごま	にんにく, 長ねぎ, ザーサイ, もやし, 大豆もやし, 小松菜, 木茸	32.1 g
	野菜のピクルス			さとう	だいこん, にんじん	30.3 g
	清見オレンジ				清見オレンジ	3.9 g
9火	パワーアップごはん			胚芽米, 麦		714 kcal
	のりの佃煮		のり	さとう		30.8 g
	甘辛チキン		とり肉	でんぷん, 油, さとう, ごま	にんにく	22.6 g
	白菜のおひたし		かつお節		白菜, もやし, 大豆もやし, 人参, 小松菜	2.4 g
	豚汁		煮干し, 豚肉, 豆腐, みそ, みそ	油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, ながねぎ, だいこん, こまつな	
10水	特製天丼		さわら, えび, たまご, さば節	胚芽米, 麦, 小麦粉, 油, さとう, でんぷん	かぼちゃ	783 kcal
	大根サラダ		かつお節, ちりめんじゃこ	油, さとう, ごま	大根, 人参, 小松菜, 玉ねぎ	28.1 g
	こづゆ		さば節, 出し昆布	しらたき, 里芋, ぶ	ごぼう, しめじ, 木茸, 人参, 小松菜	22.2 g
	清美オレンジ				清見オレンジ	2.8 g

11 木	パワーアップごはん		胚芽米,麦		795 kcal	
	マーボー豆腐		豆腐,豚肉,みそ	油,ごま油,さとう,でんぷん	にんにく,しょうが,人参,乾しいたけ,ニラ,長ねぎ,玉ねぎ	35.9 g
	シャキシャキ和え			さとう,ごま油	切干大根,もやし,大豆もやし,小松菜,人参,きゅうり	23.6 g
	みそワントン		豚肉,みそ,さば節	わんたんの皮,ごま,ごま油	人参,もやし,キャベツ,長ねぎ,小松菜,しょうが,にんにく	3.1 g
12 金	キムチ炒飯		豚肉,たまご	米,麦,油	にんじん,キムチ,ピーマン	825 kcal
	ジャンボシュウマイ		豚肉	でんぷん,さとう,ごま油,シュウマイの皮	乾しいたけ,玉ねぎ,しょうが	32.2 g
	サウピカンサラダ			じゃがいも,油,ごま油,さとう	キャベツ,小松菜,人参,ホールコーン	26.9 g
	青菜とコーンのスープ		さば節,出し昆布,たまご	でんぷん	玉ねぎ,長ねぎ,白菜,ホールコーン,小松菜	3.5 g
13 土	かつ丼		ちりめんじゃこ,豚肉,たまご	米,麦,油,小麦粉,パン粉,油,さとう,でんぷん	切干大根,人参,玉ねぎ	960 kcal
	おひたし		かつお節		小松菜,キャベツ,もやし,大豆もやし,人参	36.9 g
	かぼちゃプリン		牛乳,たまご	さとう	かぼちゃ	29.1 g
						2.7 g
16 火	小松菜ピラフ		とり肉	米,麦,バター,油	にんにく,玉ねぎ,ホールコーン,小松菜	886 kcal
	フィッシュ&チップス		たら,たまご	小麦粉,コーンスターチ,油,じゃがいも		29.5 g
	ポトフ		豚肉,ウインナー,豚骨	油,じゃがいも	セロリー,人参,玉ねぎ,かぶ,キャベツ,小松菜,セロリー	26.0 g
						2.7 g
17 水	ツイン揚げパン		きな粉	ぶどうパン,油,さとう,コッパパン	抹茶	762 kcal
	かみかみサラダ		するめ,ちりめんじゃこ	ごま,さとう,油,ごま油	大根,人参,ごぼう,きゅうり	29.0 g
	スープカレー		とり肉,とり骨,煮干し,出し昆布	オリーブ油,じゃがいも,油	にんにく,かぼちゃ,さやいんげん,しめじ,ホールトマト,玉ねぎ,セロリー,しょうが	29.4 g
						2.9 g
18 木	チャンポン		豚骨,とり骨,豚肉,さつま揚げ,いか,あさり	中華めん,油,でんぷん	長ねぎ,しょうが,乾しいたけ,木茸,人参,玉ねぎ,キャベツ,たけのこ,もやし	871 kcal
	おはぎ		あずき,きな粉	米,もち米,さとう		33.7 g
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま,さとう,ごま油	人参,小松菜,キャベツ,きゅうり	18.2 g
						3.0 g
19 金	スパゲティミートソース		豚肉,チーズ	スパゲティ,油	にんにく,しょうが,セロリー,人参,玉ねぎ,ホールトマト	758 kcal
	小松菜のドレッシング和え			サラダ油	こまつな,にんじん	30.4 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	しょうが,長ねぎ,にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ	23.3 g
	オレンジゼリー		アガー	さとう	オレンジジュース	2.5 g
22 月	赤飯		ささげ	米,麦,もち米		785 kcal
	さばのごまみそ焼き		さば,みそ	さとう,ごま		32.9 g
	とり肉のマーマレード焼き		とり肉	マーマレード	にんにく,しょうが	20.8 g
	野菜のごまあえ			ごま,さとう	もやし,ほうれん草,菜花,人参,大豆もやし	2.6 g
	豆腐のすまし汁		さば節,出し昆布,豆腐,わかめ	ふ	長ねぎ,人参,小松菜,みつば	
	お祝いゼリー		寒天,ゼラチン	さとう	オレンジジュース,パイナップル缶,さくらんぼ缶	
23 火	チャーシューどん		豚肉	胚芽米,麦,油,さとう	しょうが,長ねぎ,にんにく	894 kcal
	もやしの中華酢あえ			ごま油,さとう	もやし,大豆もやし,人参	33.3 g
	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,でんぷん,うどん,ふ	人参,長ねぎ	23.0 g
	お楽しみデザート		とうふ,あずき,寒天	白玉粉,上新粉,さとう,黒砂糖,いちご	もも缶,清見オレンジ	2.9 g

食材等の都合で献立を変更する場合がございます。