



3月予定献立表



江戸川区立松江第一中学校

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 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 |
|-----|-------------------|----|--|--|--|---|--------------------|
| 3月 | ちらし寿司 | ○ | さわらの照り焼き アーモンド和え 野菜と麩のすまし汁 オレンジ | 油揚げ,鶏肉,たまご きざみのり,牛乳,さわら | 精白米,さとう,三温糖 サラダ油,てん粉 アーモンド粉,あられ麩 | れんこん,干し椎茸,にんじん さやいんげん,しょうが,こまつな もやし,キャベツ,ホールコーン だいこん,オレンジ | 724 kcal 36.1 g |
| 4火 | シーフードピラフ | ○ | 野菜とウインナーのカレースープ ★パンキンパイ | 鶏肉,ツナ,むきエビ イカ,あさり,牛乳 ウインナー,たまご | 精白米,粒麦,バター サラダ油,じゃがいも パイ皮,三温糖 | にんじん,玉葱,ホールコーン しめじ,ピーマン,キャベツ こまつな,かぼちゃ | 709 kcal 24.6 g |
| 5水 | ★五目チャーハン | ○ | レバーと大豆のかりん揚げ わかめスープ せとか | 豚肉,なると,たまご,牛乳 豚レバー,大豆,豆腐 ワカメ | 精白米,粒麦,ごま油 サラダ油,三温糖,てん粉 じゃがいも,さとう,白ごま | しょうが,にんにく,にんじん たけのこ,干し椎茸,ねぎ こまつな,えのきたけ,もやし せとか | 741 kcal 35.0 g |
| 6木 | 麦ご飯 | ○ | 手作りがんもどき 切干大根のサラダ 具たくさん味噌汁 | 牛乳,豆腐,鶏ひき肉 ひじき,たまご,しらす ハム,豚肉,油揚げ,ワカメ | 精白米,粒麦,ながいも てん粉,三温糖,緑豆はるさめ ごま油,さとう | にんじん,ねぎ,切干しだいこん キャベツ,ホールコーン こまつな,ごぼう,だいこん | 784 kcal 32.5 g |
| 7金 | 小松菜ビスキュイパン | ○ | ジャーマンポテト 白菜とチキンのクリーム煮 | たまご,牛乳,ベーコン 鶏肉,豆乳,粉チーズ | コッペパン,バター,さとう 小麦粉,アーモンド粉 サラダ油,じゃがいも,米粉 | こまつな,にんにく,玉葱 にんじん,はくさい,かぼちゃ ホールコーン | 748 kcal 29.5 g |
| 10月 | 麦ご飯 | ○ | 小松菜フィッシュコロッケ おかかあえ 豆乳入りみそ汁 | 牛乳,たら,豚ひき肉 おから,かつお節,豚肉 生揚げ,豆乳,ワカメ | 精白米,粒麦,じゃがいも サラダ油,小麦粉,乾パン粉 | 玉葱,にんじん,こまつな きゅうり,はくさい,もやし ごぼう,だいこん,ねぎ | 747 kcal 29.3 g |
| 11火 | ★チキンカレーライス | ○ | わかめとコーンのサラダ ★白玉ポンチ | 鶏肉,牛乳,ワカメ,豆腐 | 精白米,粒麦,サラダ油 じゃがいも,小麦粉,ごま油 さとう,白ごま,白玉粉 | にんにく,しょうが,セロリ 玉葱,にんじん,梨,だいこん キャベツ,ホールコーン みかん缶,桃缶,パイン缶 りんご,いちご | 860 kcal 27.4 g |
| 12水 | アーモンドトースト | ○ | シーフードトマトシチュー キャベツのフレンチサラダ りんご | 牛乳,鶏肉,レンズまめ たら,イカ,むきエビ 粉チーズ | 食パン,三温糖,アーモンド粉 アーモンド,マーガリン サラダ油,じゃがいも バター,小麦粉 | セロリ,にんじん,玉葱 ホールトマト,キャベツ きゅうり,ホールコーン,りんご | 783 kcal 34.7 g |
| 13木 | 麦ご飯 | ○ | ★鶏肉のスタミナ焼き 昆布のサラダ どさんこ汁 オレンジ | 牛乳,鶏肉,切りこんぶ ツナ,豚こま,豆腐 | 精白米,粒麦,サラダ油,ごま 油 三温糖,じゃがいも,バター | しょうが,にんにく,にんじん キャベツ,もやし,玉葱,だいこん ホールコーン,ねぎ,こまつな オレンジ | 737 kcal 33.5 g |
| 14金 | そばろごはん | ○ | 揚げ出し豆腐みぞれあん ★豚汁 | 豚ひき肉,たまご,牛乳 豆腐,豚肉,豆腐 | 精白米,粒麦,サラダ油,三温 糖 てん粉,さとう,さといも こんにゃく | しょうが,こまつな,だいこん えのきたけ,こねぎ,ごぼう にんじん,ねぎ | 748 kcal 35.6 g |
| 17月 | お赤飯 | ○ | 鶏のからあげ なばなのおひたし 紅白はんぺんのすまし汁 フルーツタルト | 小豆,牛乳,鶏肉,かつお節 あられはんぺん,豆腐 生クリーム | もち米,精白米,黒ごま てん粉,上新粉,タルトカップ 三温糖,米粉,バター | しょうが,にんにく,菜ばな こまつな,にんじん,もやし だいこん,黄桃缶,白桃缶,いちご | 756 kcal 32.6 g |
| 18火 | あんかけ丼 | ○ | ちくわと大根のサラダ めかぶスープ オレンジ | 豚肉,イカ,むきエビ あさり,さつま揚げ,牛乳 ちくわ,鶏肉,豆腐 めかぶ,たまご | 精白米,粒麦,サラダ油 三温糖,てん粉,ごま油 じゃがいも | にんじん,玉葱,たけのこ 干し椎茸,ねぎ,はくさい,もやし こまつな,だいこん,キャベツ ホールコーン,オレンジ | 736 kcal 33.4 g |
| 21金 | かき玉うどん | ○ | はだはたのから揚げ はくさいとだいこんのあさづけ きなこぼたもち | 鶏肉,たまご,牛乳 はだはた,小豆,きな粉 | 冷凍うどん,てん粉 サラダ油,精白米,もち米 三温糖 | にんじん,玉葱,ねぎ,こまつな だいこん,はくさい | 714 kcal 32.2 g |
| 24月 | 照り焼きフィッシュ バーガー | ○ | コーンチャウダー アップル寒天ポンチ | よしきりざめ,牛乳 ベーコン,生クリーム 粉チーズ,粉寒天 | 丸パン,てん粉,さとう サラダ油,じゃがいも,米粉 | しょうが,キャベツ,玉葱 にんじん,クリームコーン ホールコーン,こまつな みかん缶,パイン缶,黄桃缶 りんご,りんごジュース | 724 kcal 32.1 g |

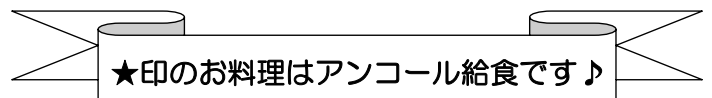
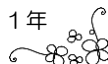
*都合により献立を変更する場合があります。
*オレンジは旬の柑橘類を提供します。



1年を振り返ろう!

この1年間、給食の時間を通じて食について色々なことを学び、体験することはできましたか?

進級、進学しても食生活に気を付け健康にすごせるように、1年間を振り返ってみましょう。



★印のお料理はアンコール給食です♪