



3月予定献立表



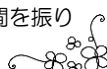
江戸川区立松江第一中学校

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
1金	ちらし寿司	○	はまちの照り焼き 野菜と湯葉のすまし汁 ひなまつり白玉ポンチ	油揚げ、たまご、むきエビ ささみのり、牛乳、はまち 湯葉、豆腐	精白米、さとう、三温糖 サラダ油、でん粉 あら熱、白玉粉	れんこん、干し椎茸、にんじん かんぴょう、さやえんどう しょうが、だいこん えのきたけ、こまつな、いちご 黄桃缶、白桃缶	757 kcal 31.7 g
4月	麦ごはん わかめのジュージュー	○	赤魚の香味焼き 凍り豆腐の揚げ煮 かきたま汁	生ワカメ、かつお節 牛乳、あかうお、凍り豆腐 鶏肉、豆腐、たまご	精白米、粒麦、サラダ油 ごま油、でん粉 こんにゃく、三温糖	ねぎ、しょうが、にんにく 干し椎茸、にんじん、たけのこ さやいんげん、しめじ こまつな	714 kcal 39.9 g
5火	★メロンパン	○	カリカリじゃこのサラダ ★レンズ豆のミネストローネ せとか	たまご、牛乳 ちりめんじゃこ ベーコン、レンズまめ	コッペパン、小麦粉 バター、さとう グラニュー糖、アーモンド サラダ油、じゃがいも マカロニ	キャベツ、ブロッコリー きゅうり、にんじん、パプリカ 玉葱、にんにく、だいこん ホールトマト、せとか	770 kcal 26.7 g
6水	★つけ味噌ラーメン	○	★ジャンボ揚げぎょうざ ツナと大根の中華サラダ	豚こま、牛乳、豚挽肉 わかめ、ツナ	冷凍ラーメン、ごま油 三温糖、白ごま、餃子の皮 さとう	もやし、にんにく、しょうが にんじん、玉葱、ホールコーン ねぎ、こまつな、キャベツ にら、だいこん、きゅうり	755 kcal 34.2 g
7木	シーフードピラフ	○	レバーとポテトのアーモンド炒め 野菜とウインナーのスープ 小松菜チーズケーキ	鶏肉、むきエビ、イカ あさり、牛乳、豚レバー ウインナー、たまご 粉チーズ	精白米、粒麦、バター サラダ油、でん粉 じゃがいも、三温糖 アーモンド、小麦粉	にんじん、玉葱 マッシュルーム、ピーマン にんにく、しょうが パプリカ、キャベツ、こまつな	836 kcal 34.9 g
8金	親子丼	○	しらすのさっぱり和え ★豚汁	鶏肉、なると、たまご 牛乳、生ワカメ、しらす 豚肉、油揚げ、豆腐 煮干し粉	精白米、粒麦、サラダ油 三温糖、でん粉、さといも こんにゃく	玉葱、干し椎茸、もやし キャベツ、にんじん、ごぼう だいこん、えのきたけ、ねぎ	759 kcal 36.6 g
11月	そばろごはん	○	揚げ出し豆腐えのきあん さつまいもの味噌汁 はるか	豚挽肉、たまご、牛乳 豆腐、豚肉、油揚げ	精白米、粒麦、サラダ油 三温糖、でん粉、小麦粉 さとう、さつまいも	しょうが、こまつな えのきたけ、こねぎ、ごぼう だいこん、にんじん、しめじ はるか	804 kcal 36.6 g
12火	麦ごはん	○	さばのみそ煮 小松菜のアーモンド和え のっぺい汁	牛乳、サバ、鶏肉 油揚げ	精白米、粒麦、三温糖 アーモンド粉、さといも こんにゃく、でん粉	しょうが、こまつな キャベツ、にんじん だいこん、はくさい	749 kcal 33.3 g
13水	大豆入りドライカレー	○	コーンと昆布のサラダ ★サイダーゼリーポンチ	豚挽肉、大豆、牛乳 細切りこんぶ、粉寒天	精白米、粒麦、サラダ油 三温糖、さとう	にんにく、しょうが、セロリー 玉葱、にんじん、ホールトマト パプリカ、キャベツ、もやし ホールコーン、りんご、黄桃缶 みかん缶、パイン缶、いちご	817 kcal 30.8 g
14木	★きな粉揚げパン	○	★焼肉サラダ ★ワンタンスープ いちご	きな粉、牛乳、豚肉 なると、豚挽肉	コッペパン、さとう サラダ油、三温糖 ワンタンの皮、ごま油	にんにく、もやし、きゅうり キャベツ、こまつな、にんじん 玉葱、干し椎茸、ねぎ しょうが、いちご	706 kcal 31.3 g
15金	お赤飯	○	いかフライ・一口かつ なばなのおひたし 紅白はんぺんのすまし汁 ★いちごタルト	小豆、牛乳、イカ、豚肉 かつお節、鶏肉、なると はんぺん、豆腐、たまご	もち米、精白米、黒ごま 小麦粉、パン粉、でん粉 タルト、三温糖 コーンスターチ、バター	菜ばな、こまつな、にんじん もやし、だいこん、ねぎ みかん缶、いちご	774 kcal 35.3 g
18月	豚丼	○	野菜とちくわの和え物 じゃがいもと小松菜のみそ汁 しらぬい	豚肉、牛乳、竹輪、油揚げ	精白米、粒麦、サラダ油 三温糖、しらたき じゃがいも	しょうが、玉葱、ごぼう しめじ、さやいんげん こまつな、きゅうり、もやし にんじん、キャベツ、だいこん しらぬい	793 kcal 34.3 g
21木	ごまみそうどん	○	はたはたのスパイス揚げ いかと大根のうま煮 きなこのぼたもち	鶏肉、竹輪、油揚げ 牛乳、はたはた、いか 小豆、きな粉	冷凍うどん、サラダ油 ごま油、ごま、でん粉 小麦粉、さといも、三温糖 精白米、もち米	干し椎茸、たけのこ、にんじん こまつな、ねぎ、だいこん さやいんげん	750 kcal 35.2 g
22金	ごましらすごはん	○	おからのメンチカツ 大豆とこまつなの和風サラダ じゃがいもの味噌汁	しらす、牛乳、豚肉 おから、たまご、ツナ 大豆、油揚げ、生ワカメ	精白米、粒麦、白ごま サラダ油、パン粉、小麦粉 さとう、じゃがいも	にんにく、玉葱、キャベツ こまつな、にんじん、きゅうり だいこん	760 kcal 35.4 g

*都合により献立を変更する場合があります。



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
できましたか？進級、進学しても健康的な食生活を送れるように、この一年間を振り
返ってみましょう。

★印のお料理はアンコール給食です♪