



# 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
2月	麦ごはん	○	和風厚焼き卵 凍り豆腐の揚げ煮 豆乳入りみそ汁	牛乳,豚挽肉,ひじき たまご,凍り豆腐,鶏肉 豚肉,豆乳	精白米,粒麦,サラダ油 さとう,でん粉,米粉 こんにゃく,三温糖,じゃがいも	にんじん,ねぎ,干し椎茸 たけのこ,さやいんげん だいこん,こまつな	730 kcal 37.3 g
3火	ちらし寿司	○	<b>★鶏の照り焼き</b> 野菜と湯葉のすまし汁 <b>★ひなまつり白玉ポンチ</b>	油揚げ,たまご,むきエビ きざみのり,牛乳,鶏肉 湯葉,豆腐	精白米,さとう,三温糖 サラダ油,でん粉,あらね麩 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	751 kcal 32.1 g
4水	<b>★ジャージャー麺</b>	○	ワカメとイカの中華和え <b>★小松菜ケーキ</b>	豚挽肉,大豆,牛乳,生ワカメ イカ,たまご,粉チーズ	蒸し中華めん,ごま油 サラダ油,三温糖,小麦粉 バター,粉糖	もやし,きゅうり,にんにく しょうが,玉葱,にんじん,干し椎茸 ねぎ,キャベツ,こまつな,だいこん	802 kcal 35.6 g
5木	<b>★フレンチトースト</b>	○	大豆のポークビーンズ 小松菜とツナのサラダ	たまご,牛乳,ベーコン 豚肉,大豆,ツナ	食パン,バター,さとう サラダ油,じゃがいも,小麦粉	セロリー,玉葱,にんじん こまつな,キャベツ,ホールコーン	749 kcal 33.5 g
6金	<b>★わかめごはん</b>	○	<b>★ジャンボ揚げ餃子</b> こぎつねサラダ かきたま汁	わかめ,牛乳,豚挽肉 油揚げ,豆腐,たまご	精白米,粒麦,ごま油,でん粉 餃子の皮,小麦粉,油 はるさめ,三温糖,さとう	しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ もやし,にんじん,こまつな,玉葱	700 kcal 25.2 g
9月	麦ご飯	○	鯖の竜田揚げ 野菜のしらすおろし和え 大根と豆腐のみそ汁	牛乳,サバ,しらす,豆腐 油揚げ,生ワカメ	精白米,粒麦,油,でん粉 米粉,さとう,じゃがいも	しょうが,こまつな,キャベツ もやし,にんじん,きゅうり ホールコーン,だいこん レモン果汁,えのきたけ,ねぎ	723 kcal 35.0 g
10火	ココア揚げパン	○	マカロニシチュー 白菜とツナのサラダ りんご	牛乳,鶏肉,脱脂粉乳 ツナ,生ワカメ	コッペパン,グラニュー糖 さとう,サラダ油 じゃがいも,小麦粉,マカロニ	玉葱,にんじん,ホールコーン マッシュルーム,パセリ,はくさい こまつな,きゅうり,りんご	805 kcal 28.8 g
11水	<b>★焼き肉丼</b>	○	野菜のナムル <b>★アジアンタピオカ</b>	豚肉,牛乳,小豆	精白米,粒麦,サラダ油 三温糖,白ごま,ごま油 タピオカパール,さとう	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん ピーマン,干しぜんまい,もやし こまつな,ココナッツミルク パイン缶,黄桃缶,いちご	886 kcal 29.9 g
12木	高野豆腐の玉子としじ餅	○	じゃがいものきんぴら おろし汁 不知火	鶏肉,凍り豆腐,たまご 牛乳,くわがめ,豚肉 鶏挽肉,豆腐	精白米,粒麦,サラダ油 こんにゃく,さとう,ごま油 じゃがいも,白ごま,でん粉	玉葱,にんじん,なめこ,はくさい だいこん,こまつな,ねぎ,しらぬひ	753 kcal 34.2 g
13金	<b>★チキンカレーライス</b>	○	<b>★バリバリ海藻サラダ</b> <b>★フルーツヨーグルト</b>	鶏肉,牛乳,生ワカメ とさかのり,ヨーグルト	精白米,粒麦,サラダ油 じゃがいも,小麦粉,三温糖 白ごま,ワタンの皮	にんにく,しょうが,セロリー 玉葱,にんじん,梨,きゅうり 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	801 kcal 27.7 g
16月	<b>★メロンパン</b>	○	ごましらすサラダ 大豆のミネストローネ	たまご,牛乳,しらす ベーコン,大豆	コッペパン,小麦粉,バター さとう,グラニュー糖 白ごま,サラダ油 じゃがいも,シェルマカロニ	はくさい,だいこん,こまつな にんじん,赤パプリカ,玉葱 にんにく,ホールトマト キャベツ,かぼちゃ	724 kcal 25.0 g
17火	お赤飯	○	ヒレカツ 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,豚肉,かつお節 はんぺん,なると,豆腐 生クリーム	もち米,精白米,黒ごま,でん粉 上新粉,タルト,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	770 kcal 38.7 g
18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 生ワカメ	精白米,粒麦,ごま油 サラダ油,三温糖,でん粉 米粉,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	721 kcal 34.7 g
23月	ごまみそうどん	○	いかの照り焼き 野菜の塩こぶ和え きなこのぼたもち	鶏肉,焼き竹輪,油揚げ 牛乳,イカ,塩昆布 小豆,きな粉	冷凍うどん,サラダ油,ごま油 練りごま,白すりごま 精白米,もち米,三温糖	干し椎茸,たけのこ,にんじん こまつな,ねぎ,きゅうり キャベツ,かぶ	720 kcal 37.9 g
24火	コーンピラフ	○	スパイシーわかさぎ わかめとツナのごまだれサラダ パンプキンポタージュ	ベーコン,鶏肉,牛乳 わかさぎ,生ワカメ,ツナ ベーコン,白いんげん豆 豆乳,生クリーム	バター,精白米,粒麦 サラダ油,小麦粉,米粉 さとう,ねりごま	にんじん,玉葱,マッシュルーム ホールコーン,キャベツ もやし,かぼちゃ	809 kcal 31.5 g

ひな祭り  
献立

卒業祝い  
献立

お彼岸  
献立

\*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、給食の時間を通し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♪