





3月の献立表

江戸川立葛西第三中学校
校長 金澤 栄治
栄養士 白山 のぞ美

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	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ちらし寿司 	○	さわらの西京焼き 鶏肉とねぎのすまし汁 ひなまつり白玉ポンチ	たまご、むきエビ、蒸しあなご短冊、 板のり、さわら、米、白みそ、 かつお削り節、若鶏肉もも、 絹ごし豆腐、飲用牛乳	精白米、さとう、油、 白玉団子、白玉粉	かんぴょう、干し椎茸、にんじん、 菜ばな、れんこん、えのきたけ、 こまつな、ねぎ、いちご、もも、白桃	791 kcal 38.0 g 20.5 g 2.6 g
4火	大豆入りドライカレー	○	ししゃものごまフライ 粉吹き芋 フルーツヨーグルト	豚ひき肉、大豆、ひよこまめ、 ししゃも、ヨーグルト、飲用牛乳	精白米、粒麦、バター、油、小麦粉、 生パン粉、白ごま、黒ごま、 じゃがいも	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 セロリ、マッシュルーム、パセリ、 みかん缶、もも、パイナップル、 いちご、りんご、干しぶどう	846 kcal 33.0 g 26.3 g 2.5 g
5水	アーモンドトースト	○	ポトフ シーザーサラダ いちご	ウィンナー、ベーコン、ベーコン、 粉チーズ、飲用牛乳	胚芽食パン、無塩バター、 アーモンド粉、アーモンド、スライス、 グラニュー糖、じゃがいも、油、 胚芽パン、サラダ油、さとう	にんじん、玉葱、キャベツ、れんこん、 マッシュルーム、ブロッコリー、 きゅうり、赤パプリカ、こまつな、 ホールコーン、にんにく、いちご	743 kcal 27.6 g 38.0 g 3.0 g
6木	中華丼 	○	糸寒天サラダ マーブルバナナケーキ	豚こま、イカ、むきエビ、ほたてがし、 糸寒天、たまご、飲用牛乳	精白米、粒麦、油、でん粉、ごま油、 さとう、無塩バター、小麦粉	しょうが、にんにく、干し椎茸、 にんじん、たけのこ、玉葱、はくさい、 こまつな、黒きくらげ、キャベツ、 きゅうり、もやし、ホールコーン、バナナ	764 kcal 26.6 g 25.6 g 1.9 g
7金	キャロットライス クリームソースかけ	○	レバーアーモンド和え 海草サラダ	若鶏肉胸、むきエビ、牛乳、調理用、 生クリーム、豚レバー、赤とさかのり、 青とさかのり、飲用牛乳	油、バター、精白米、サラダ油、 小麦粉、でん粉、油、 アーモンド、三温糖	にんじん、玉葱、ヤングコーン、 マッシュルーム、パセリ、しょうが、 もやし、きゅうり、こまつな	757 kcal 31.1 g 27.9 g 2.5 g
11火	ポロネーゼ	○	あさり入りバリバリサラダ ABCスープ オレンジ	牛ひき肉、豚ひき肉、大豆、 粉チーズ、あさり、ベーコン、 飲用牛乳	スパゲッティ、油、小麦粉、でん粉、 フンタンの皮、油、白ごま、さとう、 アルファベットマカロニ、 オリーブ油	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、 セロリ、ふなしめじ、マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン、 こまつな、オレンジ	700 kcal 30.4 g 24.4 g 3.0 g
12水	麦入りごはん ツナサラダ せんだご汁	○	揚げ出し豆腐 ツナサラダ せんだご汁  熊本県 郷土料理♪	木綿豆腐、まぐろ缶詰、鶏こま、 油揚げ、蒸しかまぼこ、 かつお削り節、白みそ、 飲用牛乳	精白米、粒麦、でん粉、上新粉、油、 三温糖、さとう、 サラダ油、さつまいも	だいこん、しょうが、ごねぎ、 にんじん、きゅうり、キャベツ、 こまつな、ホールコーン、玉葱、 はくさい、干し椎茸	815 kcal 32.7 g 28.9 g 2.0 g
13木	きびごはん おかかと 小松菜のふりかけ	○	さけのさざれ焼き 五目豆 すまし汁 デコボン	ちりめんじゃこ、かつお節、しろさけ、 粉チーズ、大豆、角切りごんぶ、 りしりごんぶ、鶏こま、木綿豆腐、 カットわかめ、飲用牛乳	精白米、きび、白ごま、三温糖、 マヨネーズ、生パン粉、油、 板こんにゃく	こまつな、パセリ、にんじん、ごぼう、 干し椎茸、さやいんげん、 ねぎゆず、デコボン	706 kcal 37.6 g 21.4 g 2.1 g
14金	フルーツサンド リクエスト給食♪ 3年2組	○	タンドリーチキン カラッとサラダ 豆乳コーンポタージュ	豆乳、牛乳、調理用、たまご、 若鶏肉もも、ヨーグルト、 あさり、飲用牛乳	ミルクパン、コーンスターチ、 グラニュー糖、バター、小麦粉、 でん粉、油、白ごま、ごま油、 さとう、油、じゃがいも	いちご、もも、みかん缶、ぶどう、 パイナップル、にんにく、 キャベツ、きゅうり、 ごぼう、にんじん、しょうが、 玉葱、セロリ、パセリ、 クリームコーン、ホールコーン	763 kcal 32.2 g 25.8 g 3.3 g
17月	醤油ラーメン リクエスト給食♪ 3年4組	○	煮卵 揚げぎょうざ フルーツポンチ	豚こま、粉かつお、煮干し粉、 うすら卵、豚ひき肉、飲用牛乳	ごま油、冷凍ラーメン、油、ラード、 小麦粉、ぎょうざの皮、油、 グラニュー糖	ブラックマッペ、もやし、にんにく、 しょうが、玉葱、にんじん、もやし、 黒きくらげ、ねぎ、ほうろく、 ホールコーン、ねぎ、はくさい、こまつな、 にら、みかん缶、パイナップル、ぶどう、 もも、いちご、りんご、レモン	782 kcal 35.4 g 25.7 g 2.9 g
18火	赤飯 祝卒業 	○	筑前煮 はんぺんのすまし汁 バークドチーズケーキ	ささげ、鶏成鶏肉もも、かつお削り節、 揚げホール、りしりごんぶ、 カットわかめ、クリームチーズ、 ヨーグルト、飲用牛乳	精白米、もち米、甘納豆、油、 板こんにゃく、三温糖、さといも、 あらね、さとう、小麦粉	ごぼう、にんじん、たけのこ、干し椎茸、 だいこん、しょうが、さやいんげん、 えのきたけ、こまつな、ねぎ、 レモン、ブルーベリー	811 kcal 29.0 g 23.6 g 2.6 g
21金	きびごはん エコふりかけ	○	擬製豆腐 カレーきんぴら わかめと油揚げのみそ汁 みかん	粉かつお、塩昆布、鶏ひき肉、 木綿豆腐、たまご、こまつな、 まさば、油揚げ、カットわかめ、 白みそ、赤みそ、飲用牛乳	精白米、きび、さとう、白ごま、 サラダ油、三温糖、油、 じゃがいも、しらたき	にんじん、干し椎茸、ねぎ、ごぼう、 さやいんげん、えのきたけ、 こまつな、みかん	755 kcal 33.3 g 24.0 g 2.8 g
24月	ツナコーントースト エコラスク	○	豚肉と豆のトマト煮 オニオンドレッシングサラダ プリン	まぐろ缶詰、ビザチーズ、大豆、 白いんげん豆、ベーコン、豚こま、 たまご、豆乳、牛乳、調理用、飲用牛乳	胚芽食パン、マヨネーズ、油、 胚芽パン、グラニュー糖、 じゃがいも、三温糖、油、さとう	玉葱、ホールコーン、クリームコーン、 パセリ、セロリ、にんじん、 ほんしめじ、トマト缶詰、 こまつな、キャベツ、赤パプリカ	799 kcal 37.5 g 35.2 g 2.7 g

新学期は4月9日（水）から給食が始まります♪