



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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	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 いちご	粉かつお、塩昆布、鶏ひき肉、 木綿豆腐、たまご、さつま揚げ、 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、 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、いちご	725 kcal 33.0 g 23.9 g 2.8 g
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、 板のり、さわら、白みそ、白みそ、 かつお削り節、鶏肉、 絹ごし豆腐、飲用牛乳	精白米、さとう、油、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、クランベリージュース、 いちご、黄桃缶、白桃缶、ねぎ	806 kcal 39.8 g 21.4 g 2.6 g
4月	ポロネーゼ	○	あさり入りパリパリサラダ 野菜スープ オレンジ	豚ひき肉、大豆、粉チーズ、 あさり水煮、鶏肉、 レンズまめ、飲用牛乳	スパゲッティ、小麦粉、でん粉、 ワンタンの皮、油、白ごま、 さとう、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、 セロリー、ふしめじ、かぶ、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、干し椎茸、オレンジ	703 kcal 32.5 g 22.1 g 3.8 g
5月	中華丼 	○	糸寒天サラダ バナナケーキ	豚肉、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、だけのご水煮、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、 ホールトマト、バナナ	764 kcal 26.6 g 25.6 g 1.9 g
6月	フルーツサンド	○	鶏肉の バーベキューソースかけ ブロッコリーサラダ 具沢山トマトスープ	豆乳、牛乳、たまご、鶏肉、 ベーコン、白いんげん豆、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、さとう、油、 オリーブ油、じゃがいも	いちご、黄桃缶、みかん缶、ぶどう缶、 西洋なし缶、干しぶどう、しょうが、 ねぎ、にんにく、レモン、キャベツ、 にんじん、ホールトマト、ブロッコリー、 玉葱、マッシュルーム、 セロリー、トマト缶、りんご	810 kcal 35.5 g 32.3 g 3.7 g
10月	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、オリーブ油、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、 セロリー、マッシュルーム、パセリ、 みかん缶、黄桃缶、パインアップル缶、 いちご、りんご、干しぶどう	851 kcal 33.0 g 26.8 g 2.5 g
11月	じゃこ入り わかめごはん	○	揚げ出し豆腐 ツナサラダ さつま汁	炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ、 木綿豆腐、まぐろ缶、鶏肉、油揚げ、 かつお削り節、白みそ、飲用牛乳	精白米、粒麦、でん粉、上新粉、 三温糖、油、さとう、 サラダ油、さつまいも	だいこん、しょうが、こねぎ、 にんじん、もやし、キャベツ、 こまつな、玉葱、はくさい	816 kcal 37.0 g 32.2 g 2.7 g
12月	ツナコーントースト エコラスク 	○	野菜のスープ煮 オニオンレッシングサラダ プリン	まぐろ缶詰、ピザチーズ、豚肉、 ベーコン、たまご、 豆乳、牛乳、飲用牛乳	胚芽食パン、マヨネーズ（卵無）、 油、胚芽パン、グラニュー糖、 じゃがいも、さとう	玉葱、ホールトマト、クリーム、 パセリ、にんじん、キャベツ、 かぶ、こまつな、赤パプリカ	800 kcal 34.8 g 35.1 g 2.8 g
13月	キャロットライス クリームソースかけ	○	鶏肉の唐揚げ 海藻サラダ	鶏肉、むきエビ、牛乳、生クリーム、 赤とさかのり、青とさかのり、 飲用牛乳	オリーブ油、精白米、バター、 サラダ油、小麦粉、 でん粉、油、三温糖	にんじん、玉葱、ホールトマト、 マッシュルーム、パセリ、にんにく、 しょうが、もやし、きゅうり、こまつな	833 kcal 33.8 g 36.7 g 2.5 g
16月	小松菜きな粉ビスキュイパン リクエスト給食♪ 3年2組	○	豚肉と豆のトマト煮 ポテトのハニーサラダ	たまご、大豆、白いんげん豆、 ベーコン、豚肉、飲用牛乳	丸パン、無塩バター、さとう、 きな粉、小麦粉、じゃがいも、 三温糖、油、はちみつ	いちごジャム、こまつな、玉葱、 セロリー、にんじん、ほんしめじ、 トマト缶、きゅうり、 キャベツ、だいこん	738 kcal 28.8 g 30.7 g 2.1 g
17月	醤油ラーメン リクエスト給食♪ 1年4組	○	煮卵 揚げぎょうざ オレンジ寒天	豚肉、粉かつお、煮干し粉、 うすら卵、豚ひき肉、 粉寒天、飲用牛乳	ごま油、冷凍ラーメン、ラード、 小麦粉、ぎょうざの皮、油、さとう	ブラックペッパー、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、ほうれんそう、ホールトマト、ねぎ、 はくさい、こまつな、にら、 パプリカ、オレンジジュース、みかん缶	760 kcal 35.4 g 25.7 g 2.9 g
18月	赤飯 	○	筑前煮 すまし汁 パークドチーズケーキ	ささげ、鶏肉、かつお削り節、 揚げボール、りしりこんぶ、かまぼこ 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、 板こんにやく、三温糖、さといも、 さとう、小麦粉	ごぼう、にんじん、だけのご水煮、 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	807 kcal 28.8 g 23.6 g 2.6 g
23月	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 ゆずのすまし汁 デコボン	ちりめんじゃこ、かつお節、しらす、 粉チーズ、大豆、角切りこんぶ、 りしりこんぶ、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（卵無）、生パン粉、 油、板こんにやく	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
24月	キムタクチャーハン	○	レバーかりんとう揚げ チョレギサラダ フルーツ白玉	たまご、豚ひき肉、豚レバー、 カットわかめ、きざみりのり、 絹ごし豆腐、飲用牛乳	精白米、粒麦、油、ごま油、 でん粉、さとう、白ごま、白玉粉	しょうが、ねぎ、はくさい、キムチ、 たくあん、キャベツ、きゅうり、 にんじん、にんにく、いちご、みかん缶、 パインアップル缶、黄桃缶、バナナ	818 kcal 32.3 g 23.7 g 2.6 g

新学期は4月8日（水）から給食が始まります♪

