

# 3月 給食献立表



江戸川区立上一色中学校

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 脂質 食塩相当量
2月	豚キムチ丼	○	ハリハリサラダ 卵ともやしのスープ 果物(せとか)	飲用牛乳,豚こま,赤みそ,ボンレスハム せん切り,鶏こま,絹ごし豆腐,たまご	精白米,粒麦,ごま油,三温糖,しらたき,サラダ油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,にら,はくさい(キムチ漬け),切干しだいこん,きゅうり,もやし,こまつな,せとか	770 kcal 32.0 g 23.2 g 3.5 g
3火	ちらし寿司 ひな祭り	○	魚の黄金焼き 菜の花和え じゃがいもと豆腐のみそ汁	飲用牛乳,たまご,むきエビ,ぎざみのり,シルバー,白みそ,絹ごし豆腐,白みそ,生ワカメ	精白米,さとう,サラダ油,白ごま(いり),マヨネーズ,じゃがいも	れんこん,かんぴょう,干し椎茸,にんじん,さやえんどう,キャベツ,もやし,菜ばな,えのきたけ,ねぎ	736 kcal 35.5 g 20.6 g 3.4 g
4水	あんかけ焼きそば	○	大根ときゅうりの昆布和え まっくろくろすけ	飲用牛乳,豚こま,イカ,むきエビ,なると,うすら卵,細切りこんぶ,生クリーム	サラダ油,ごま油,蒸し中華めん,でん粉,三温糖,白ごま(いり),さつまいも,さとう,バター	にんにく,しょうが,干し椎茸,にんじん,たけのこ,玉葱,はくさい,もやし,こまつな,だいこん,きゅうり	741 kcal 29.5 g 28.0 g 2.8 g
5木	★二色揚げパン (きな粉・ココアor抹茶) セレクト給食	○	★焼き肉サラダ ワンタンスープ	飲用牛乳,きな粉,豚こま,大豆,生ワカメ,なると,むきエビ	ミルクパン,さとう,グラニュー糖,油(揚げ油),サラダ油,ごま油,三温糖,白ごま(いり),ワンタンの皮	にんにく,きゅうり,キャベツ,にんじん,もやし,玉葱,干し椎茸,しょうが,はくさい,ねぎ,こまつな	708 kcal 32.8 g 31.9 g 3.5 g
6金	五穀ご飯	○	香ばし焼きししゃも 肉じゃが 根菜汁 果物(不知火)	飲用牛乳,ししゃも,豚こま,絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ	精白米,押麦,あわ,きび,アマランサス,黒ごま(いり),マヨネーズ,白ごま(いり),サラダ油,じゃがいも,三温糖,板こんにゃく	にんじん,玉葱,たけのこ,さやいんげん,ごぼう,だいこん,ねぎ,しらぬひ	802 kcal 32.2 g 23.8 g 2.5 g
9月	韓流ライス	○	いかのチリソース 小松菜とひじきのナムル ★サイダーボンチ	飲用牛乳,豚ひき肉,凍り豆腐,イカ,ひじき,粉寒天	精白米,粒麦,ごま油,さとう,白ごま(いり),でん粉,油(揚げ油),サラダ油,三温糖	大豆もやし,にんじん,こまつな,にんにく,ねぎ,しょうが,きゅうり,㊦缶,みかん缶,㊧缶	757 kcal 29.7 g 24.9 g 2.2 g
10火	卵トースト 3年2組担任 リクエスト給食	○	ハムサラダ ミートボールシチュー	飲用牛乳,たまご,ボンレスハム,豚ひき肉,大豆	食パン,マヨネーズ,サラダ油,ごま油,さとう,でん粉,じゃがいも,バター,小麦粉	玉葱,パセリ,キャベツ,にんじん,きゅうり,セロリー,マッシュルーム,トマト缶,グリーンピース	737 kcal 31.3 g 35.6 g 3.8 g
11水	麦ご飯	○	★小松菜ジャンボぎょうざ 春雨サラダ 白菜スープ	飲用牛乳,豚ひき肉,凍り豆腐,ボンレスハム,生ワカメ,絹ごし豆腐	精白米,押麦,餃子の皮,三温糖,ごま油,小麦粉,油(揚げ油),緑豆はるさめ,サラダ油,白ごま(いり),でん粉	にんにく,しょうが,キャベツ,ねぎ,こまつな,にら,干し椎茸,にんじん,きゅうり,玉葱,はくさい	808 kcal 26.0 g 25.3 g 2.3 g
12木	じゃこわかめご飯	○	ぶりの照り焼き からし和え かきたま汁 果物(せとか)	飲用牛乳,炊き込みわかめ,ちりめんじゃこ,ぶり,焼き竹輪,絹ごし豆腐,たまご	精白米,粒麦,白ごま(いり),三温糖,でん粉,じゃがいも	しょうが,キャベツ,こまつな,にんじん,もやし,玉葱,ねぎ,せとか	784 kcal 36.4 g 24.4 g 3.0 g
13金	小松菜ペペロンチーノ 3年1組担任 リクエスト給食	○	コーンサラダ チーズタルト	飲用牛乳,ベーコン,クリームチーズ,たまご,生クリーム	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油,三温糖,さとう,バター,小麦粉,タルト	にんにく,とうがらし,玉葱,ほんしめじ,こまつな,キャベツ,きゅうり,ホールトマト,にんじん,レモン	760 kcal 25.5 g 33.4 g 2.1 g
16月	パエリア 世界の料理 スペイン	○	レバーといものごまがらめ 莖わかめのサラダ ソパ・デ・アホ	飲用牛乳,鶏こま,むきエビ,イカ,あさり,豚レバー,冷凍莖わかめ,生ワカメ,ベーコン,レンズまめ,たまご,粉チーズ	精白米,粒麦,オリーブ油,バター,でん粉,じゃがいも,油(揚げ油),さとう,ごま油,白ごま(いり),サラダ油,三温糖,乾パン粉	にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム,赤パプリカ,黄パプリカ,グリーンピース,しょうが,キャベツ,きゅうり	831 kcal 39.1 g 28.8 g 3.1 g
17火	★ポークカレーライス	○	ひよこ豆サラダ フルーツヨーグルト	飲用牛乳,豚こま,ひよこまめ,ヨーグルト	精白米,粒麦,サラダ油,じゃがいも,マーガリン,小麦粉,三温糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,グリーンピース,キャベツ,もやし,こまつな,㊦缶,みかん缶,㊧缶,バナナ	854 kcal 25.4 g 25.9 g 2.1 g
18水	赤飯 卒業 お祝い給食	○	★鶏肉のからあげ 小松菜と白菜のおひたし お祝いすまし汁 ももゼリー	飲用牛乳,ささげ,若鶏もも,おかか,鶏こま,絹ごし豆腐,生ワカメ,あらはんぺん,粉寒天	もち米,精白米,黒ごま(いり),ごま油,でん粉,上新粉,油(揚げ油),白ごま(いり),さとう	しょうが,にんにく,はくさい,こまつな,もやし,にんじん,ねぎ,ネクター,㊦缶	787 kcal 29.5 g 24.2 g 2.4 g
23月	麦ご飯	○	和風ミートローフ 磯の香ポテト 卵入り野菜スープ	飲用牛乳,鶏ひき肉,凍り豆腐,たまご,牛乳・調理用,あおのり	精白米,押麦,生パン粉,三温糖,でん粉,じゃがいも,白ごま(いり)	にんじん,えのきたけ,干し椎茸,ねぎ,しょうが,玉葱,はくさい,こまつな	746 kcal 33.5 g 21.5 g 2.7 g
24火	手作りツナマヨコーンパン	○	バジルサラダ 白いんげん豆のポターージュ 果物(いちご)	飲用牛乳,まぐろ缶詰,ピザチーズ,白いんげん豆,ベーコン,豆乳,生クリーム	強力粉,小麦粉,さとう,マヨネーズ,サラダ油,さとう,じゃがいも	ホールトマト,玉葱,キャベツ,きゅうり,にんじん,いちご	765 kcal 29.4 g 33.5 g 2.8 g

※食材などの都合により、献立を変更する場合があります。  
 3月2日は「入試」の関係、6日は「卒業遠足」のため、3年生は給食がありません。  
 3月3日は「校外学習」のため、2年生は給食がありません。  
 ★印は、3年生のリクエスト給食です。最終日までぜひ楽しんでください！