

3月予定献立表

令和6年2月29日
江戸川区立清新第一中学校

日		献立名	牛乳	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	材料 - 食塩相当量
1 金		ごまご飯	○		精白米,白ごま		815 kcal
		豆腐の中華煮		豚こま,木綿豆腐,あさり,★えび,★うすら卵	サラダ油,さとう,ごま油,でん粉	しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん,たけのこ,ねぎ チンゲンツアイ	2.1 g
		青のりチップス		あおのり	じゃがいも,サラダ油		0.0
		果物 (りんご)				★りんご	
4 月		スパゲッティナポリタン	○	ウィンナー,豚こま,★粉チーズ	スパゲッティ★バター,オリーブ油,さとう	玉葱,にんじん,エリンギ,ピーマン	812 kcal
		豆乳スープ		ベーコン,鶏こま,★豆乳		にんじん,玉葱,ほうれんそう,パセリ	2.7 g
		あずきスコーン		★ヨーグルト,ゆで小豆	強力粉,小麦粉,さとう,★バター		
5 火	カミ カミ 給食	じゃこご飯	○	ちりめんじゃこ	精白米,白ごま		738 kcal
		鶏のささ身レモンソース		鶏ささ身	でん粉,油,サラダ油,三温糖	にんにく,ねぎ,レモン	1.9 g
		切り干し大根の炒め煮		さつま揚げ,油揚げ	サラダ油,三温糖	切干しだいこん,にんじん,さやえんどう	
		すまし汁		絹ごし豆腐		にんじん,ねぎ,ほうれんそう	
		果物 (ブラッドオレンジ)				ブラッドオレンジ	
6 水		きつねうどん	○	鶏こま,わかめ,油揚げ	うどん,さとう	にんじん,ねぎ,ぶなしめじ,こまつな	795 kcal
		よもぎ餅		きな粉	白玉粉,上新粉,さとう	よもぎ(ゆで)	3.5 g
		さつま芋の和え物			さつま芋,油,★アーモンド,白ごま,サラダ油 ごま油 さとう	にんじん,きゅうり,レモン	
7 木	旬の 食材	まいたけごはん	○	油揚げ	精白米	まいたけ	785 kcal
		魚の黄金焼き		サケ	さとう,★マヨネーズ	しょうが	2.3 g
		ほうれん草の胡麻和え			白ごま,練り丁々	ほうれんそう,にんじん,ちやし	
		どさんこ汁		豚こま,木綿豆腐,白みそ	じゃがいも,★バター	にんじん,ホールトマト,ねぎ,生ワカメ	
8 金		チリミートライス	○	豚挽肉,★粉チーズ	精白米,粒麦,サラダ油,小麦粉,じゃがいも,さとう	にんにく,玉葱,にんじん,トマト缶	787 kcal
		魚介と卵のサラダ		あさり,★えび,★たまご	でん粉,油,サラダ油,さとう	赤とさかのり,玉葱,にんじん,キャベツ	3.0 g
		オニオンスープ		ベーコン	サラダ油	玉葱,パセリ	
		果物 (ブラッドオレンジ)				ブラッドオレンジ	
1 1 月		きのこピラフ	○		精白米,サラダ油,★バター	にんじん,玉葱,ほんしめじ,まいたけ	825 kcal
		スペイン風オムレツ		ベーコン★たまご,★粉チーズ,★牛乳 ★生クリーム	サラダ油,★バター,じゃがいも	にんにく,玉葱,トマト,ピーマン	2.6 g
		バジルサラダ			サラダ油,さとう	きゅうり,ブロッコリー,キャベツ,玉葱,にんじん	
		ヌードルスープ		鶏こま	スパゲッティ	玉葱,こまつな,パセリ	
		果物 (はるか)				ネーブル	
1 2 火	手 作 り パン	手作りあんバターロールパン	○	牛乳,★練乳,★たまご,こしあん	小麦粉,強力粉,さとう,★バター		737 kcal
		チーズ入りイタリアンサラダ		★イカ,あさり,★チーズ		きゅうり,こまつな,キャベツ,玉葱,にんじん	2.2 g
		ミネストローネ		豚こま	シェルマカロニ,サラダ油,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,セロリ,トマト缶	
1 3 水		ご飯	○		精白米		755 kcal
		サバの照り焼き		サバ	白ごま,さとう	しょうが	2.3 g
		大豆の磯煮		大豆,焼き竹輪,ひじき	サラダ油,さとう	にんじん,さやえんどう	
		芋団子汁		鶏こま	じゃがいも,でん粉	にんじん,ねぎ,こまつな	
		果物 (りんご)				★りんご	
1 4 木		キムチチャーハン	○	★たまご,豚挽肉	精白米,粒麦,サラダ油	しょうが,ねぎ※,にんじん,はくさい(キムチ漬)	704 kcal
		魚の包み焼き		さわら,★チーズ	春巻きの皮,サラダ油,さとう	しょうが,キャベツ,にんじん,玉ねぎ	2.9 g
		中華スープ				もやし,チンゲンツアイ,生ワカメ,ねぎ	
1 5 金		二色揚げパン	○	きな粉	コッペパン,油,グラニュー糖,さとう		857 kcal
		ポテトのクリーム煮		鶏肉,★牛乳,★生クリーム	サラダ油,じゃがいも,★バター,小麦粉	にんじん,玉葱,こまつな	2.6 g
		海の幸サラダ		★イカ,あさり	でん粉,油,サラダ油,さとう,白ごま	レモン(果汁,生),きゅうり,ブロッコリー,玉葱 にんじん	
		果物 (ブラッドオレンジ)				ブラッドオレンジ	
1 8 月	お 祝 い 給 食	赤飯	○	小豆	精白米,もち米,黒ごま		721 kcal
		イカフライ		★イカ★たまご	小麦粉,生パン粉,乾パン粉,油		2.9 g
		鶏肉の塩こうじ焼き		鶏モモ肉	はちみつ		
		野菜のお浸し			さとう	キャベツ,ホールトマト,みょうが,しょうが	
		菜の花のお吸い物		絹ごし豆腐	あられ麩	菜ばな	
2 1 木		ガバオライス	○	鶏ひき肉,凍り豆腐	精白米,サラダ油(※),さとう,ごま油	しょうが,にんにく,玉葱,ピーマン,赤パプリカ 黄パプリカ こまつな	802 kcal
		エスニックサラダ		あさり	緑豆はるさめ,★くるみ,サラダ油,さとう,ごま油 白ごま	キャベツ,にんじん,赤とさかのり,にんにく,玉葱 ライム果汁	1.9 g
		大根スープ		絹ごし豆腐	サラダ油	にんにく,だいこん,ちやし	
		果物 (パインアップル)				パインアップル	
2 2 金		小松菜ご飯	○		精白米,サラダ油,白ごま,ごま油	こまつな	740 kcal
		きびなごのから揚げ		★きびなご	でん粉,サラダ油	しょうが	2.3 g
		じゃがいもの甘辛煮			じゃがいも,さとう		
		きりたんぼ鍋		★鶏モモ肉,★うすら卵	きりたんぼ	にんじん,はくさい,ねぎ	

※ 都合により予告なく献立を変更する場合があります。ご了承ください。