

# 3月 献立予定表

練馬区立中村中学校

平成 27 年

日	曜	牛乳	献立名	★マークの献立について	おもに体の組織を作る			おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
					魚肉卵豆製品 1群	牛乳小魚海藻 2群	緑黄色野菜 3群	その他の野菜果物 4群	穀類いも類 5群	油脂 6群		
2	月		★パエリア 菓ごもりたまご 洋風スープ 果物(いちご)	いか、えび、ほたて…海の幸がたくさん入ります	しばえび いか ほたてが たまご 豚肉 ベーコン 豚骨	牛乳	にんじん トマト ビュレ 青ピーマン 赤ピーマン ほうれんそう ワケゲン	玉葱 ぶなしめじ かぶ キャベツ いちご	水稲穀粒 米粒 麦 じゃがいも	有塩バター オリーブ油 こめ油	832 36.0	
3	火		麦ご飯 ★のりのつくだ煮 ビーンズコロッケ いんげんとキャベツ炒め かぶとしめじのみそ汁	焼きのりと調味料から作る手作りつくだ煮です	金時豆 豚肉 たまご ベーコン そうだ がかつお節 油揚げ 米みそ	牛乳 焼きのり だし昆布	にんじん さやいんげん 赤ピーマン こまつな	セロリ 玉葱 キャベツ かぶ えのきたけ ねぎ	水稲穀粒 米粒 三温糖 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉	こめ油	863 27.5	
4	水		★ホットドック グリーンサラダ 和風ポトフ 果物(みかん)	もちもち食感の米粉パンを使います	フランクフルト 鶏ガラ 豚肉 ベーコン 凍り豆腐	牛乳	トマトレタス ワケゲン ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし 缶詰 玉葱 りんご にんにく セロリ だい こん みかん	米粉コッペパン 三温糖 じゃがいも	マーガリン こめ油	853 35.5	
5	木		《ひな祭りの行事食》 ちらし寿司 ごま和え さわらの西京チーズ焼き ★菜の花のすまし汁	春の味覚を味わいましょう	油揚げ たまご さわら 白甘みそ そうだがかつお節	牛乳 ハルメザン チーズ だし昆布 刻みのり	みつば さやいんげん にんじん なばな	かんぴょう(乾) 干し 椎茸 キャベツ ねぎ だいこん	水稲穀粒 米粒 麦 三温糖	こめ油 白ごま	853 37.1	
6	金		しらす入り若布ごはん キャベツと青大豆の和え物 すき焼き風煮物 ★大学芋	1年生リクエスト給食です	青大豆 豚肉 焼き豆腐	牛乳 しらす干し わかめご飯 のもと	青ピーマン にんじん しゆんぎく	キャベツ はくさい えのきたけ ねぎ	水稲穀粒 米粒 麦 しらたき さつまいも 三温糖 水あめ	こめ油	877 32.5	
9	月		五穀ごはん いかのごま焼き れんこんのきんぴら ★豚汁	豚肉、野菜、豆腐、里芋などが入った栄養満点の豚汁です	いか さつま揚げ そうだがかつお節 豚肉 油揚げ 木綿豆腐	牛乳 煮干し	赤ピーマン さやいんげん にんじん こまつな	玉葱 セロリ れんこん えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	水稲穀粒 もち 米 黒米 赤米 米粒 麦 きび 三 温糖 さといも	白ごま油 こめ油	849 42.9	
10	火		麦ご飯 ★フーヨーハイ マーボー春雨 キャベツとじゃが芋のスープ	たまごとカニが入る中華風の卵焼きです	たまご かにフレク 豚肉 麦みそ ベーコン 金時豆 鶏ガラ	牛乳	にら 赤ピーマン こまつな にんじん チンゲンサイ	だいこん 干し椎茸 ねぎ にんにく しょうが 玉葱 たけのこ水煮 キャベツ	水稲穀粒 米粒 麦 三温糖 かつ くり粉 はるさめ じゃがいも	こめ油 ごま油	814 29.4	
11	水		カレーピラフ 照り焼きチキン ★小松菜ソテー 野菜スープ	小松菜には鉄分やカルシウムが豊富に含まれます	ベーコン 鶏肉 豚骨	牛乳	にんじん 青ピーマン こまつな 赤ピーマン チンゲンサイ	エリンギ 玉葱 とうもろこし缶詰 かぶ	水稲穀粒 米粒 麦 三温糖 かたくり粉	有塩バター こめ油	849 33.9	
12	木		あんかけ焼きそば ★ポテトサラダ ★フルーツポンチ	1年生から3年生のリクエスト給食です	豚肉 鶏ガラ うずら卵水煮 まだこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ 赤ピーマン 青ピーマン	にんにく しょうが 玉葱 干し 椎茸 たけのこ水煮 キャベツ だいこん バイン缶詰 もも缶詰 蜜柑缶詰 りんご缶詰	蒸し中華めん 上白糖 かつくり粉 じゃがいも 三温糖	こめ油 ごま油	868 32.1	
13	金		ご飯 わかさぎの南蛮漬け キャベツとコーンの和え物 ★春野菜と鶏肉の煮物	たくさんの春野菜が入ります	鶏肉 そうだがかつお節	牛乳 わかさぎ	赤ピーマン さやいんげん にんじん さやえんどう	玉葱 キャベツ とうもろこし 缶詰 ごぼう たけのこ水煮 干し椎茸 かぶ ふき	水稲穀粒 米粒 麦 かつくり粉 こんにやく じゃがいも 三温糖	こめ油	829 30.6	
16	月	<b>合唱コンクール</b>										
17	火		ひじき入り中華風おこわ ★キャベツとツナの和え物 白菜と豆腐のスープ 果物(いよかん)	カルシウムが豊富な切り干し大根が入ります	豚肉 まぐろ缶詰 鶏ガラ ベーコン 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 ほしひじき	にんじん こまつな にら	とうもろこし缶詰 エリンギ キャベツ 切干 しだいこん はくさい ねぎ いよかん	水稲穀粒 米粒 麦 もち米 三温糖	こめ油 ごま油	820 32.8	
18	水		《彼岸の入り》 ご飯 ★ひとくちおはぎ 鮭のにんにくみそ焼き 筑前煮 かぶのみそ汁	白玉団子に手作りあんこを付けます	しろさけ 米みそ 鶏肉 そうだがかつお節 米みそ あずき	牛乳 だし昆布	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく ねぎ ごぼう れんこん たけのこ水煮 干し椎茸 玉葱 かぶ	水稲穀粒 米粒 麦 上白糖 こんにやく 冷凍白玉	ごま油 白ごま こめ油	843 37.8	
19	木		《卒業お祝い給食》 ★赤飯 チキンカツ キャベと桜えびのお浸し すまし汁 果物(いちご)	3年生の卒業をお赤飯でお祝いしましょう	ささげ 鶏肉 たまご なた そうだがかつお節	牛乳 さくらえび だし昆布	なばな にんじん ほうれんそう	キャベツ りょくとう もやし にんにく ねぎ ごぼう だいこん ぶなしめじ いちご	水稲穀粒 もち 米 薄力粉 パン粉 三温糖	黒ごま こめ油	844 36.3	
20	金	<b>卒業式</b>										
23	月		ごまご飯 ★豆腐ハンバーグきのこソース コーンと小松菜の炒め物 白菜のみそ汁	しめじ、エリンギ、えのき茸が入るソースです	木綿豆腐 豚肉 たまご そうだがかつお節 油揚げ 米みそ	牛乳 ほしひじき だし昆布	にんじん さやいんげん 万能ねぎ こまつな 赤ピーマン	玉葱 ほんしめじ えのきたけ エリンギ とうもろこし 缶詰 はくさい ねぎ	水稲穀粒 米粒 麦 パン粉 三温糖 かたくり粉	白ごま こめ油 有塩バター	820 33.5	
24	火		ピザトースト マカロニ入りツナサラダ ★ジュリエンスープ ぶどうゼリー	千切りにした野菜とお肉が入る洋風スープです	ベーコン まぐろ缶詰 豚肉 金時豆 豚肉 ゼラチン	牛乳 ピザ チーズ 粉寒天	トマト缶詰 トマト レモン汁 青ピーマン 赤ピーマン ほうれんそう	にんにく 玉葱 とうもろこし 缶詰 キャベツ レモン汁 セロリ ぶどう ジュース ぶどう缶詰 ナタデココ	胚芽パン マカロニ 上白糖	無塩バター こめ油	847 35.5	
25	水	<b>修了式</b>										
26	木	<b>春期休業日</b>										

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承ください。