

### 3月 献立予定表

### 練馬区立中村中学校

平成 29 年

日 曜	牛 乳	献立名	★マークの献立について (☆リクエストであがった献立)	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 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 砂 糖 5群	油 脂 6群		
1	水	きなこ揚げパン☆ ★ブロッコリーとかぼちゃのサラダ 白菜と肉団子の春雨スープ	3B久保田歩美さん 作成献立です	きな粉 豚肉 鶏肉 大豆 だし：鶏ガラ	牛乳 チーズ	ブロッコリー かぼちゃ にんじん こまつな	キャベツ コーン 玉葱 しょうが はくさい ねぎ	コッペパン 上白糖 三温糖 片栗粉 緑豆はるさめ	こめ油 大豆油 (揚げ油) 白ごま	801 31.4	
2	木	ごはん のりの佃煮 ★ぎせい豆腐 煮浸し キャベツのみそ汁	豆腐入り たまご焼きです	鶏肉 豆腐 たまご 凍り豆腐 油揚げ 米みそ だし：さば節・昆布	牛乳 焼きのり ひじき	にんじん こねぎ こまつな ほうれん草	干し椎茸 はくさい キャベツ	精白米 大麦 三温糖 こんにやく じゃが芋	こめ油	805 34.6	
3	金	《ひな祭り行事食》 ★五目ちらし寿司 ★れんこんとひじきのきんぴら はんぺんのすまし汁 ミルクプリン桃ソースかけ	3E岡島理紗子さん 高橋美月さん 3A箭内千絵さん 作成献立です	鶏肉 油揚げ たまご 豚肉 あらははんぺん だし：かつお節 昆布	牛乳 ひじき 刻みのり	にんじん さやえんどう 菜の花	かんぴょう 干し椎茸 れんこん えだまめ だいこん もも缶 レモン	精白米 大麦 三温糖 上白糖 手まり麩	こめ油	803 27.3	
6	月	カレーピラフのクリームかけ ★フレンチサラダ くだもの (いちご)	白菜・きゅうり・カリ フラワー・ハムを入 れます	豚肉 鶏肉 ハム ベーコン 白いんげん豆 だし：鶏ガラ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	玉葱 コーン きゅうり エリンギ はくさい カリフラワー いちご	精白米 大麦 小麦粉 三温糖	こめ油 バター	851 27.2	
7	火	ささみとごぼうの混ぜごはん さわらの西京焼き 青大豆ペーストの白和え風 かぶのみそ汁	3C中原奈津子さん 作成献立です	鶏肉 さわら 青大豆 西京みそ 米みそ 生揚げ だし：そうだがつお節 煮干し	牛乳 ひじき ちりめん じゃこ わかめ	にんじん ほうれん草 かぶ葉	ごぼう 干し椎茸 切干し大根 かぶ	精白米 大麦 上白糖 じゃが芋	練りごま	805 40.5	
8	水	★切干し入りピビンバ パリパリサラダ☆ ★わかめスープ	3A長尾侑果さん 作成献立です	豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 だし：鶏ガラ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな 赤ピーマン	にんにく しょうが 切干し大根 大豆もやし キャベツ きゅうり 玉葱 えのき ねぎ	精白米 大麦 三温糖 片栗粉 はちみつ ワントンの皮	こめ油 大豆油 (揚げ油) ごま油 白ごま	826 31.2	
9	木	★わかめごはん ★豆腐ハンバーグきのこあん☆ ★噴火湾汁 くだもの (でこぼん)	3A江口太郎くん 作成献立です 汁は鮭やホタテが 入ったみそ汁です	豆腐 豚肉 鶏肉 鮭 ベビーほたて 米みそ だし：さば節・昆布	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやえんどう	玉葱 しめじ 干し椎茸 エリンギ えのき ねぎ ごぼう だいこん はくさい でこぼん	精白米 大麦 パン粉 片栗粉 こんにやく	こめ油	849 38.4	
10	金	ガーリックフランス ★エクレアパン パプリカサラダ コーンシチュー☆	ミルクパンの表面 にチョコレートを持 食堂でつけます	鶏肉 白いんげん豆 だし：鶏ガラ	牛乳 生クリーム	パセリ 赤ピーマン にんじん 水菜	にんにく 黄ピーマン キャベツ 玉葱 コーン	ミルクパン 米粉 ソフトフランス チョコレート 三温糖 じゃが芋	こめ油 マーガ リン	846 29.2	
13	月	合 唱 コ ン ク ー ル									
14	火	きのこ入りジャージャー麺☆ (3C杉山碧くん3D市川隼基くん作成献立) ★きゅうりのアヒラン漬け フルーツポンチ☆	3C奥森青至くん 作成献立です じゃこを入れたピリ 辛の漬け物です	豚肉 鶏肉 米みそ 白いんげん豆 テンメンジャン だし：豚骨	牛乳 寒天 ちりめん じゃこ	こまつな にんじん	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 えのき しめじ エリンギ もやし きゅうり だいこん バイン缶 りんご缶 みかん缶	中華めん 片栗粉 三温糖 上白糖	こめ油 ごま油 白ごま	905 38.2	
15	水	バターライス ★ミネストローネ☆ 鮭のムニエル レモンソース 野菜ソテー くだもの(オレンジ)	アルファベット マカロニを入れます	鮭 ベーコン 金時豆 白いんげん豆 だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん ピーマン トマト缶	キャベツ もやし コーン にんにく 玉葱 セロリー レモン オレンジ	精白米 大麦 小麦粉 じゃが芋 マカロニ	こめ油 オリーブ油 バター	869 34.4	
16	木	《卒業お祝い給食》 お赤飯 鶏の唐揚げ☆ おひたし ★沢煮椀	数種類の具を たくさん(沢山)入れ た汁物です	あずき 鶏肉 豚肉 など だし：そうだがつお節 昆布	ジョア (りんご味)	菜の花 にんじん みつば	しょうが にんにく はくさい 干し椎茸 だいこん たけのこ えのき	精白米 もち米 片栗粉 小麦粉 三温糖	大豆油 (揚げ油) 黒ごま	855 28.6	
17	金	卒 業 式									
20	月	春 分 の 日									
21	火	《お彼岸行事食》 ごはん 豚肉とじゃが芋のみそ煮 焼きししゃも 野菜のごまあえ ★一口おはぎ	白玉団子の上 に手作りあんこをか けます	油揚げ 豚肉 凍り豆腐 米みそ あずき	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん さやいんげん	もやし しょうが だいこん	精白米 大麦 三温糖 じゃが芋 こんにやく 冷凍白玉 上白糖	こめ油 白ごま	838 33.5	
22	水	★海鮮あんかけチャーハン わかめサラダ くだもの(オレンジ)	チャーハンの上 にえび・いかを入れた あんかかけをかけ ます	豚肉 たまご えび いか だし：鶏ガラ	牛乳 わかめ	赤ピーマン チンゲン菜 にんじん	ねぎ 干し椎茸 しょうが グリーンピース にんにく きゅうり キャベツ オレンジ	精白米 大麦 緑豆はるさめ 片栗粉 三温糖	こめ油 ごま油	811 33.1	
23	木	スパゲティナポリタン 焼きチーズポテト ★ジュリエンスープ	具を千切りに合 わせて切ったスープ です	ウイナー 鶏肉 白いんげん豆 ベーコン だし：鶏ガラ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマトピューレ さやいんげん	玉葱 マッシュルーム にんにく しょうが セロリー キャベツ	スパゲティ 三温糖 じゃが芋	こめ油 バター	865 32.5	
24	金	修 了 式									

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承願います。

3年生が家庭科の授業で「中学生のための給食献立づくり」に取り組みました。  
みなさん、主食・主菜・副菜・汁物と1～6群までの食品をバランス良く組み込み、よく考えて作成されていました。  
提供したい献立がたくさんありましたが、大量調理での作業工程や衛生面、予算などを考慮し決めさせていただきました。

