

3月 献立予定表

練馬区立中村中学校

平成 30 年

日	曜	牛乳	献立名	★マークの献立について (★マーク: リクエスト給食)	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	木		コッペパン 手作りみかんジャム じゃが芋のミートグラタン ★ジュリエヌスープ	千切りに切った具を入れたスープです	豚肉 レンズ豆 ベーコン だし: 鶏ガラ	牛乳 ピザチーズ	にんじん トマトピューレ	玉ねぎ キャベツ にんにく オレンジジュース なつみかん缶	コッペパン 上白糖 コーンスターチ じゃが芋 米粉	こめ油 バター オリーブ油	801 30.3	
2	金		《ひなまつり行事食》 ★ちらし寿司 吉野汁 ★お菓子な目玉焼き	3D村松 朔さん 作成献立です	高野豆腐 たまご 鶏肉 豆腐 あらははんぺん だし: かつお節・こんぶ	牛乳 刻みのり 寒天	にんじん さやえんどう 水菜	れんこん かんぴょう 干し椎茸 大根 黄桃缶	精白米 上白糖 里芋 ぐず粉 三温糖	こめ油	780 29.1	
5	月		★きなこ揚げパン☆ イタリアンサラダ ミネストローネ☆	揚げパンは全クラスで主食部門1位のリクエスト給食です	きな粉 ベーコン 鶏肉 大豆 だし: 鶏ガラ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト缶	キャベツ にんにく 玉ねぎ セロリー エリンギ	コッペパン 三温糖 じゃが芋 マカロニ 上白糖	こめ油 オリーブ油 大豆油(揚げ油)	793 27.8	
6	火		わかめごはん ★ハンバーグ☆ ごぼうサラダ みそ汁	ソースはケチャップや中濃ソースを合わせて作ります	豚肉 鶏肉 みそ おから レンズ豆 ハム 油揚げ だし: かつお節	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう えだまめ 切干大根 白菜	精白米 大麦 パン粉 三温糖	こめ油 マヨネーズ (卵不使用品)	848 31.8	
7	水		ごはん ★さわらの照り焼き ★白滝とキャベツの炒め ★和風海藻たまごスープ	3A吉田 向日葵さん 作成献立です	さわら ウィナー かつお節 豆腐 たまご だし: かつお節・こんぶ	牛乳 あおさ わかめ	にんじん ピーマン	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ	精白米 三温糖 しらたき 片栗粉	こめ油	780 34.9	
8	木		ジャージャー麺☆ ★大根のピリ辛漬け フルーツポンチ☆	ラー油・一味を入れたピリ辛だれに漬けます	豚肉 鶏肉 テンメンジャン 白いんげん豆 みそ だし: 豚骨	牛乳 寒天缶	にんじん 小松菜	にんにく しょうが きゅうり 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ もやし 大根 パイン缶 みかん缶 りんご缶	中華麺 上白糖 三温糖 片栗粉	こめ油 ごま油 白ごま ラー油	871 34.3	
9	金		合唱コンクール									
12	月		中華丼 わかめスープ くだもの(でこぼん)	3D田村 優治さん 作成献立です	豚肉 うずら卵 豆腐 だし: 鶏ガラ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ 白菜 もやし きくらげ えのき ねぎ でこぼん	精白米 大麦 片栗粉 じゃが芋	こめ油 ごま油 白ごま	781 27.5	
13	火		★たこ飯 パリパリサラダ☆ ★もち麦入り肉団子スープ	3D中原 花音さん 作成献立です	油揚げ たこ 鶏肉 だし: 鶏ガラ	牛乳	にんじん みつば 小松菜 赤ピーマン	しょうが キャベツ きゅうり にんにく もやし しめじ	精白米 もち米 大麦 はちみつ 三温糖 片栗粉 緑豆春雨 ワンタンの皮	こめ油 大豆油(揚げ油)	772 30.9	
14	水		ごはん 鮭のムニエル☆ 野菜ソテー コーンポタージュ☆	ムニエルは2D・2E・3Aのリクエスト、スープは全校集計1位のリクエストです	鮭 ベーコン 白いんげん豆 だし: 鶏ガラ	ジョア(マスカット) 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん いんげん	白菜 玉ねぎ セロリー コーン レモン	精白米 米粉 小麦粉	こめ油 バター オリーブ油	832 27.9	
15	木		《卒業お祝い》 赤飯 鶏の唐揚げ☆ おひたし すまし汁 ココアゼリー	卒業お祝いは3年生からのリクエストで多くあがった唐揚げを提供します	あずき 鶏肉 なると だし: こんぶ・かつお節	牛乳 生クリーム	にんじん みつば 菜の花	しょうが にんにく もやし 大根 いちご	精白米 もち米 片栗粉 米粉 三温糖 上白糖	黒ごま 大豆油(揚げ油)	906 31.1	
16	金		卒業式									
19	月		《食育の日・お彼岸》 ごはん のりの佃煮 うどの和風サラダ がんもと野菜のうま煮 ★一口おはぎ	白玉団子の上に手作りあんこをかけます	鶏肉 がんもどき あずき だし: こんぶ	牛乳 のり	にんじん 赤ピーマン 小松菜 いんげん	キャベツ うど 干し椎茸 大根	精白米 大麦 三温糖 じゃが芋 こんにやく 上白糖 白玉団子	こめ油	838 26.5	
20	火		ごはん 魚フライ(あじ☆・ししゃも) 白菜のゆかりあえ みそ汁	アジフライは1B・2Aのリクエストです	あじ 油揚げ みそ だし: かつお節	牛乳 ししゃも 刻みこんぶ	にんじん 水菜 かぶ菜	白菜 かぶ 玉ねぎ えのき	精白米 小麦粉 パン粉	大豆油(揚げ油)	800 31.5	
21	水		春分の日									
22	木		ドライカレー わかめサラダ ★ハッシュドポテト くだもの(オレンジ)	つなぎを入れた千切りじゃが芋をオープンで焼きます	豚肉 大豆 レンズ豆 だし: 豚骨	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマトピューレ ピーマン	にんにく しょうが もやし きゅうり コーン 清見オレンジ	精白米 大麦 米粉 じゃが芋 三温糖	こめ油 バター	894 31.4	
23	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。ご了承ください。

栄養 摂取量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μ gRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
今月分平均	823	30.4	23.0	359	2.8	284	0.46	0.58	34	6.2	3.4
学校給食摂取基準	820	30(25-40)	22.7-27.3	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

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。3/2・7・12・13日に登場します。

