

3月 献立予定表

練馬区立中村中学校

平成 31 年

日	曜	牛乳	献立名	★マークの献立について (★リクエスト給食であがった献立)	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・豆制品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金		《ひな祭り献立》 高野豆腐入りちらし寿司 ゴマ和え 吉野汁 ミルクゼリー・桃ソースがけ	桃の節句にちなみ、桃ソースをかけたミルクゼリーを提供します	凍り豆腐 たまご 油揚げ 鶏モモ肉 あらはんぺん だし：かつお節	刻みのり 牛乳 だし：昆布	にんじん さやえんどう こまつな	れんこん かんぴょう 干し椎茸 りょくとうもやし だいこん ねぎ もも(缶詰) レモン(果汁)	精白米 おおむぎ 上白糖 三温糖 さといも かたくり粉	米油 白ごま	792 27.2	
4	月		★きなこ揚げパン☆ ブロッコリーとかぼちゃのサラダ 白菜と肉団子のスープ	主食部門第1位のリクエスト給食です	きな粉 豚ひき肉 鶏ムネひき肉 大豆 だし：鶏ガラ	牛乳 サラダチーズ	西洋かぼちゃ にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし缶詰 玉葱 しょうが はくさい ねぎ	コッペパン 三温糖 上白糖 かたくり粉 緑豆はるさめ	大豆油 米油	791 31.0	
5	火		わかめご飯 厚焼き卵 ★ひきないり 生揚げのみそ汁	3-B横山 輝さん作成献立です	鶏ひき肉 たまご 生揚げ 米みそ ソフトササミフレック 焼き竹輪 だし：かつお節	牛乳 ほしひじき	にんじん 青ピーマン こまつな	干し椎茸 玉葱 グリーンピース だいこん ぶなしめじ	精白米 おおむぎ 上白糖	米油 ごま油 白ごま	792 33.0	
6	水		★ビビンバ 豆腐ときくらげのスープ 果物(せとか)	ビビンバ「混ぜる」、ハは「ごはん」という意味でご飯とお肉と野菜を混ぜて食べます	豚ひき肉 大豆 米みそ 豚モモ肉 木綿豆腐 だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん こまつな にら	にんにく しょうが ねぎ りょくとうもやし きくらげ 玉葱 だいこん えのきたけ せとか	精白米 おおむぎ 三温糖 かたくり粉	米油 ごま油 白ごま	791 30.8	
7	木		ガーリックピラフ ★ハンバーグ☆ 白菜のサラダ 豆とウインナーのトマトスープ	主菜部門第2位のリクエスト給食です	豚ひき肉 白いんげん ウインナー だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん こまつな トマト缶	にんにく 玉葱 はくさい きゅうり セロリー キャベツ	精白米 おおむぎ パン粉 三温糖	有塩バター オリーブ油 米油	850 32.6	
8	金		練馬スパゲティ☆ ★シーザーサラダ☆ 果物(いちご)	シーザーサラダは副菜部門第3位のリクエスト給食です	まぐろ缶詰 だし：かつお節	刻みのり 牛乳 ハルメザンチーズ	だいこん葉 こまつな	だいこん キャベツ とうもろこし缶詰 玉葱 にんにく いちご	スパゲティ 三温糖 上白糖 食パン	米油	778 32.2	
11	月	合唱コンクール										
12	火		ミルクパン ★鮭のムニエル ★粉ふきいも ★大根のポトフ	3-C富田 いいなさん作成献立です	さけ 鶏モモ肉 ウインナー だし：鶏ガラ	牛乳 あおのり	にんじん	レモン(果汁) だいこん 玉葱 とうもろこし缶詰 キャベツ	ミルクパン 薄力粉 じゃがいも	米油 有塩バター	811 39.8	
13	水		豚肉とレンコンの混ぜご飯 ★高岡なっばコロッケ 豆腐とわかめのみそ汁	3-C小山内 大樹さん作成献立です	豚かた肉 白いんげん 大豆 ポークハム 木綿豆腐 米みそ だし：かつお節	牛乳 サラダチーズ	にんじん 糸みつば こまつな	しょうが れんこん 玉葱	精白米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも 薄力粉 パン粉	米油 大豆油	846 31.3	
14	木		ひじき入り中華風おこわ ★白身魚のチリソース 中華風コンスープ	揚げた白身魚の上にチリソースをかけます	豚かた肉 まだら 鶏ムネ肉 たまご だし：鶏ガラ	ほしひじき 牛乳	にんじん こまつな	だいこん 干し椎茸 とうもろこし缶詰 しょうが にんにく ねぎ 玉葱	精白米 おおむぎ もち米 糸こんにやく 上白糖 かたくり粉 三温糖	米油 大豆油 ごま油	860 37.2	
15	金		★ジャージャー麺☆ 大根のキムチ風 フルーツポンチ	主食部門第2位のリクエスト給食です	豚ひき肉 鶏ひき肉 白いんげん 米みそ 甜麺醤 だし：豚骨	牛乳 寒天缶	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 きゅうり たけのこ 干し椎茸 だいこん りょくとうもやし ハインホ リンごん みかん缶	蒸し中華めん 三温糖 上白糖 かたくり粉	米油 ごま油	883 34.7	
18	月		《卒業お祝い・デザートセレクト》 赤飯 すまし汁 ★鶏の唐揚げ☆ お浸し A:ココアゼリー B:オレンジゼリー	卒業お祝いはリクエスト給食で人気があつた唐揚げを提供します	あずき 鶏モモ肉 なると だし：かつお節	牛乳 だし：昆布 牛乳 クリーム アガー アガー	和種なばな にんじん こまつな	しょうが にんにく りょくとうもやし だいこん	精白米 もち米 かたくり粉 米粉 三温糖 上白糖	黒ごま 大豆油	A:880 31.0 B:838 29.6	
19	火	卒業式										
20	水		★じゃこご飯 かぶの塩和え ししゃもの南蛮漬け じゃが芋と厚揚げの旨煮	カリカリに炒ったちりめんじゃこをご飯に混ぜて提供します	鶏モモ肉 生揚げ 米みそ だし：かつお節	ちりめんじゃこ 牛乳 ししゃも	かぶ(葉) にんじん さやいんげん	ねぎ キャベツ きゅうり かぶ 干し椎茸	精白米 おおむぎ かたくり粉 上白糖 三温糖 こんにやく じゃがいも	米油 大豆油	803 30.5	
21	木	春分の日										
22	金		★チキンカレーライス わかめとツナのサラダ 果物(デコポン)	今年度最後の給食はみなさん大好きなカレーライスです	鶏モモ肉 白いんげん まぐろ缶詰 だし：鶏ガラ・豚骨	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが 玉葱 だいこん デコポン	精白米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 上白糖	米油 有塩バター ごま油 白ごま	876 26.2	
25	月	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。

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。
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。3/5・12・13日に登場します。