

令和4年

3月献立表

開進第四中学校

実施日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量								
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)					
1	火	都立受験発表 麦ごはん 飲用牛乳 ハンバーグ 茹でキャベツ むらくも汁	飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 鶏ひき肉 調理用牛乳 鶏卵 木綿豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) パン粉 米サラダ油 三温糖 でん粉	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ こまつな 根深ねぎ	769	18.3	29.3	3.2					
2	水	3-C リクエスト献立 ジャージャー麺 飲用牛乳 UFOゼリー	豚ひき肉 赤みそ 飲用牛乳 (200ml) パールアガー	むし中華めん油付き (学校給食会) 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 カルピス 冷凍白玉団子 (上新粉)	にんにく しょうが にんじん きゅうり たけのご水煮 たまねぎ 根深ねぎ 干しいたけ 緑豆もやし バイン缶	789	15.7	22.0	2.8					
3	木	ひな祭り献立 かにと菜の花の寿司 飲用牛乳 揚げ豆腐のそぼろあんかけ こづゆ	鶏卵 ずわいがに 飲用牛乳 (200ml) 木綿豆腐 鶏ひき肉 削り節 だし用こんぶ ほたてが水煮	無洗米秋田県産萌えみのり 花麩 おおむぎ (米粒麦) ごま でん粉 薄力粉 米サラダ油 三温糖 さといも こんにゃく	干しいたけ にんじん 和種なばな グリーンピース 干しいたけ きくらげ こまつな	859	16.0	33.6	3.9					
4	金	3-A リクエスト献立 パインパン 飲用牛乳 ポテトミートグラタン 小松菜とコーンのソテー いちごのミルクゼリー	飲用牛乳 (200ml) 黄だいず 豚ひき肉 ピザチーズ ベーコン パールアガー 調理用牛乳 クリーム	パインパン じゃがいも 米サラダ油 有塩バター 薄力粉 いちごジャム 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレー ぶなしめじ こまつな コーン缶 レモン果汁	796	15.6	41.8	2.9					
7	月	3年生修学旅行 キムチチャーハン 飲用牛乳 真珠団子 くだもの(清美オレンジ)	豚もも肉 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉	無洗米秋田県産萌えみのり ごま油 米サラダ油 上白糖 パン粉 国産無洗もち米	にんにく にんじん 青ピーマン いら はくさいキムチ 根深ねぎ 干しいたけ しょうが 清美オレンジ	760	16.2	31.0	2.8					
8	火	3年生修学旅行 地鶏南蛮うどん 飲用牛乳 ぎせい豆腐 菜の花のおひたし	削り節 鶏もも肉 飲用牛乳 (200ml) 絞豆腐 鶏卵 油揚げ	冷凍うどん 米サラダ油 三温糖	根深ねぎ こまつな にんじん 干しいたけ さやいんげん はくさい 和種なばな	729	22.4	31.9	4.0					
9	水	中華丼 飲用牛乳 海鮮春巻き (えび・ほたて入り)	豚肩肉 うずら卵水煮 むきえび いか 飲用牛乳 (200ml) むきえび ほたてが水煮 鶏ひき肉	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) でん粉 ごま油 春巻きの皮 国産はるさめ 米サラダ油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 緑豆もやし はくさい こまつな 根深ねぎ	797	18.3	30.7	2.6					
10	木	3-A・B リクエスト献立 鶏ねぎゴボウ丼 飲用牛乳 うすくず汁	鶏むね肉 飲用牛乳 (200ml) 削り節 豚もも肉 かまぼこ (卵なし)	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) でん粉 薄力粉 米サラダ油 三温糖 さといも	しょうが 根深ねぎ ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ こまつな	820	16.9	25.1	2.7					
11	金	3-D リクエスト献立 1年生校外学習 カレーパン 飲用牛乳 小松菜のアーモンドサラダ 野菜スープ	豚ひき肉 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) オイルツナ缶 ベーコン	丸パン(横割り) 三温糖 薄力粉 パン粉 米サラダ油 アーモンド 上白糖 オリーブ 油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム水煮缶 こまつな きゅうり セロリー パセリ	795	13.5	46.1	3.4					
14	月	3-A リクエスト献立 麦ごはん 飲用牛乳 豚の角煮 けんちん汁	飲用牛乳 (200ml) 豚肩ロース肉 削り節 鶏むね肉 油揚げ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 上白糖 水あめ 米サラダ油 こんにゃく さといも	根深ねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな 干しいたけ	888	17.8	34.7	3.3					
15	火	カレーライス 飲用牛乳 ひじきサラダ	豚もも肉 飲用牛乳 (200ml) オイルツナ缶 芽ひじき	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 ごま ごま油 三温糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 緑豆もやし こまつな きゅうり コーン缶	837	11.6	33.2	3.0					
16	水	3-B リクエスト献立 練馬スパゲティ 飲用牛乳 ブロッコリーのごまサラダ	オイルツナ缶 刻みのり 飲用牛乳 (200ml) ボンレスハム	スパゲティ 米サラダ油 上白糖 ごま	だいこん ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン	739	18.9	32.9	3.1					
17	木	卒業お祝い献立 3-Dデザート リクエスト 赤飯 (α化米) 飲用牛乳 鯖の幽庵焼き からし和え たけのごスープ オレンジゼリー(人参)	飲用牛乳 (200ml) さわら 鶏むね肉 木綿豆腐 パールアガー	赤飯 (α化米) 黒ごま 上白糖 三温糖 ごま ごま油 でん粉	ゆず果汁 こまつな にんじん 緑豆もやし たけのご水煮 干しいたけ 根深ねぎ みかんジュース	776	19.9	22.6	3.1					
18	金	祝 卒 業 式												
22	火	2年生校外学習 エビドリア 飲用牛乳 小松菜サラダ くだもの (デコボン)	ベーコン むきえび 調理用牛乳 クリーム ピザチーズ 粉チーズ 飲用牛乳 (200ml) ボンレスハム	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 有塩バター 上新粉 米サラダ油 上白糖	たまねぎ にんじん パセリ ぶなしめじ マッシュルーム水煮缶 かぼちゃ こまつな コーン缶 キャベツ レモン果汁 デコボン	800	14.0	34.1	2.7					
23	水	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 粟米湯(スーミータン)	豚ひき肉 黄だいず 八丁味噌 押し豆腐 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉鶏卵	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのご水煮 根深ねぎ いら コーン缶 チンゲンサイ	793	18.2	31.1	3.0					
24	木	麦ごはん 飲用牛乳 鯖の文化干し 甘みそキャベツ みそ汁 (わかめ)	飲用牛乳 (200ml) さば文化干し 白みそ 削り節 油揚げ カットわかめ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 三温糖 米サラダ油 ごま油	キャベツ こまつな えのきたけ 根深ねぎ	779	16.2	39.2	2.4					

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数16回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	795	16.8	32.5	3.1	385	122	3.2	239	0.38	0.48	18	6.7
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上