

3月の献立



大泉中学校

1(金)	
868kcal	37.1g
【ひな祭り献立】	
牛乳	
菜の花寿司	
鯖(さわら)の西京焼き	
吉野汁	
おかしな目玉焼き	

4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
878kcal 36.1g 牛乳 ごはん ヘルシーハンバーグ 野菜の薬味和え 道産子汁	818kcal 38.5g 【リクエスト献立】 牛乳 ☆揚げパン ツナチーズロールパン 豆腐とエビのケチャップ煮 くだもの	829kcal 33.8g 牛乳 ごはん かつおのふりかけ 野菜のアーモンド和え 豚肉の三州煮	926kcal 32.0g 【リクエスト献立】 牛乳 ☆ピリ辛もやしラーメン じゃがくん くだもの	925kcal 25.2g 【リクエスト献立】 牛乳 ☆カレーライス ひじきサラダ
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
816kcal 31.4g 【東京大空襲平和献立】 牛乳 練馬ごはん 厚焼き卵 すいとん <small>1945年(昭和20年)3/10東京大空襲</small>	777kcal 37.4g 牛乳 マーガリンパン パインジャムサンド 白身魚のピカタ ミネストローネ くだもの	870kcal 30.9g 牛乳 マーボー豆腐丼 中華サラダ	898kcal 31.5g 牛乳 ごはん さんまのかば焼き じゃこかかサラダ 具だくさんのみそ汁	890kcal 30.8g 【リクエスト献立】 牛乳 ☆ジャージャー麺 ☆フルーツポンチ
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)③	22(金)③
850kcal 34.5g 【卒業祝い給食】 牛乳 赤飯 ぶりの照り焼き ゴマドレサラダ こづゆ(福島県郷土食)	卒業式 	春分の日 	835kcal 30.9g 牛乳 チキンライス スパニッシュオムレツ 野菜と春雨のスープ くだもの	781kcal 38.9g 牛乳 春の香りご飯 鯖塩焼き お浸し 豆腐とわかめのかきたま汁
4/8(月)	4/9(火)	4/10(水)	 <p>※ 食材料の都合により、献立を変更する場合があります。 ※ ○で書かれている学年・クラスは給食がありません。 ※ ☆印はリクエストメニューです。</p>	
始業式 4月10日(火)給食開始です。 	入学式 	811kcal 35.8g 【入学祝い献立】 牛乳 五目寿司 鯖(さば)のゴマ味噌焼き えのきのすまし汁		

平成25年 3月			6つの基礎食品群とその働き							夕食に取り入れてほしいもの
日	曜	献立名	牛乳	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し、代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源	
				魚・肉・卵・大豆製品	小魚・海藻・乳類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂	
1	金	【ひな祭り献立】 菜の花寿司 鯖の西京焼き 吉野汁 おかしな目玉焼き	○	卵 えび さわら 味噌 かまぼこ	牛乳 寒天 脱脂粉乳	菜の花 三つ葉 にんじん	干し椎茸 かんぴょう しょうが 大根 こんにゃく ねぎ 黄桃缶	米 砂糖 里芋 でん粉	油 ごま	淡色野菜
4	月	ごはん ヘルシーハンバーグ 野菜の薬味和え 道産子汁	○	鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ 脱脂粉乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大豆もやし キャベツ ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	米 砂糖 パン粉 じゃが芋 でん粉	油 バター ごま ごま油	卵類
5	火	揚げパン ツナチーズロールパン 豆腐とエビのケチャップ煮 きよみオレンジ	○	きな粉 ツナ 豆腐 えび 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ 白菜 たけのこ 干し椎茸 しょうが にんにく きよみオレンジ	ミルクパン 砂糖 食パン でん粉	油 ごま油 マヨネーズ	緑黄色野菜
6	水	ごはん かつおのふりかけ 野菜のアーモンド和え 豚肉の三州煮	○	粉かつお 豚肉 いか 生揚げ	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	キャベツ とうもろこし しょうが こんにゃく 玉ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま アーモンド粉	小魚類
7	木	【リクエスト献立】 ピリ辛もやしラーメン じゃがくん いちご	○	豚肉 味噌	牛乳 脱脂粉乳	にんじん にら	しょうが にんにく もやし とうもろこし ねぎ いちご	蒸し中華めん 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 ごま ごま油	海藻類
8	金	【リクエスト献立】 カレーライス 福神漬け ひじきサラダ	○	鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが トマト缶 福神漬け もやし きゅうり とうもろこし	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 中ざら糖 砂糖	油 バター ごま ごま油	豆類
11	月	【東京大空襲平和献立】 練馬ごはん 厚焼き卵 すいとん	○	豚肉 大豆 卵 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 にら ほうれん草	大根 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが 白菜 ごぼう ねぎ	米 大麦 砂糖 中力粉	油 ごま	芋類
12	火	二色サンド（マーガリン・パインジャム） 白身魚のピカタ ミネストローネ せとか	○	ホキ 卵 白いんげん豆 ベーコン 鶏肉 金時豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ トマト缶 パイン缶 パインジュース せとか	黒砂糖パン 食パン 砂糖 小麦粉 マカロニ じゃが芋 コーンスターチ	油	種実類
13	水	マーボー豆腐丼 中華サラダ	○	豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 味噌 油揚げ	牛乳	にんじん にら	たけのこ ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 春雨 でん粉 じゃが芋	油 ごま油	小魚類
14	木	ごはん さんまのかば焼き じゃこかかサラダ 具だくさんのみそ汁	○	さんま 粉かつお 油揚げ 味噌	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり にんにく 大根 しょうが こんにゃく えのき茸 ねぎ	米 砂糖 里芋 小麦粉 でん粉	油 ごま	海藻類
15	金	【リクエスト献立】 チャーチャー麺 フルーツポンチ	○	豚肉 鶏肉 大豆 味噌	牛乳 寒天	にんじん	もやし きゅうり ねぎ 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶	蒸し中華めん 砂糖 でん粉	油 ごま油	緑黄色野菜
18	月	【卒業祝い献立】赤飯 ぶりの照り焼き ゴマドレサラダ こづゆ（福島県郷土食）	○	ささげ ぶり 貝柱	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが きゅうり キャベツ もやし 大根 干し椎茸 えのき茸 しらたき	米 もち米 砂糖 里芋 豆麩	ごま ごま油	果物
21	木	チキンライス スペニッシュオムレツ 野菜と春雨スープ りんご	○	鶏肉 ベーコン 卵 ウインナー 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 グリーンピース 赤ピーマン	トマトジュース 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム りんご	米 大麦 砂糖 じゃが芋 春雨	油	豆類
22	金	春の香りご飯 鯖塩焼き お浸し 豆腐とわかめのかきたま汁	○	鶏肉 油揚げ さば 卵 花かつお 豆腐	牛乳 昆布 わかめ	にんじん ほうれん草	ふき たけのこ 干し椎茸 こんにゃく キャベツ もやし えのき茸 ねぎ	米 大麦 でん粉	ごま	芋類
4/10	水	【入学祝い献立】 五目寿司 鯖のゴマ味噌焼き えのきのすまし汁	○	油揚げ 卵 さば 味噌 かまぼこ 豆腐	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	かんぴょう 干し椎茸 たけのこ えのき茸 ねぎ	米 大麦 砂糖	ごま	淡色野菜

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。



1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g		
3月分平均	854	33.5	25.3	385	3.2	288	0.36	0.58	24	6.5	3.9
基準値	850	1.9~3.5	2.3, 6~28, 3	420	4	210	0.60	0.60	33	7.5	3未満