

令和3年度3月 予定献立表

練馬区立開進第三中学校

日	曜	献立	材料名と主なはたらき			栄養価
			体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	エネルギー たんぱく質
1	火	<リクエスト給食 3中・2小> 牛乳 <u>しょうゆラーメン</u> コーンポテト りんごゼリー	牛乳 豚肉 寒天	しょうが にんにく ねぎ 人参 玉葱 もやし コーン りんごジュース りんご	むし中華麺 油 砂糖 ごま油 じゃがいも マーガリン(乳不使用)	831 29.5
2	水	<リクエスト給食 3中・2小> 牛乳 <u>チキンカレーライス</u> フレンチサラダ <u>さつまいものトリュフ</u>	牛乳 鶏肉 レンズ豆 生クリーム	にんにく しょうが セロリー 玉葱 人参 トマト キャベツ コーン	米 油 米粉 砂糖 バター じゃがいも さつまいも	869 22.7
3	木	<桃の節句献立> 牛乳 五目ずし さわらの西京焼き わかめと豆腐のすまし汁 いちご	牛乳 油揚げ のり さわら わかめ 豆腐 かまぼこ みそ	干しいたけ 人参 れんこん かんぴょう さやいんげん 大根 みつば いちご	米 砂糖	676 30.5
4	金	<リクエスト給食 2小> 牛乳 <u>キムチチャーハン</u> 揚げ餃子 わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 たらすり身 豆腐 わかめ	玉葱 ねぎ キムチ ピーマン キャベツ たら にんにく しょうが	米 ごま油 砂糖 ぎょうざの皮 油 小麦粉 じゃがいも	795 31.3
7	月	牛乳 じゃこ入りコーンピラフ 鶏肉のコーンフレーク焼き 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ チーズ いんげん豆	玉葱 人参 コーン グリーンピース にんにく キャベツ しめじ 小松菜	米 油 マーガリン(乳不使用) コーンフレーク	759 37.7
8	火	<リクエスト給食 2小 3中> 牛乳 <u>きなこ揚げパン</u> スタミナサラダ かぶとお米のポタージュ	牛乳 きな粉 豚肉 こん にゃく 鶏肉 生クリーム	ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし 人参 かぶ セロリー 玉 葱 コーン パセリ	ドックパン 油 砂糖 ごま油 米 じゃがいも こんにゃく	749 31.9
9	水	牛乳 ご飯 鯖の文化干し おかかあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 さば みそ 油揚げ おかか	きゅうり キャベツ もやし 人参 大根 玉葱 ねぎ	米 砂糖 ごま じゃがいも	749 30.0
10	木	<リクエスト給食 3中> 牛乳 <u>ホットあんパン</u> ポトフ こんにゃくサラダ	牛乳 小豆 豚肉 ベーコ ン ウインナー わかめ こんにゃく	にんにく 人参 キャベツ 玉葱 コーン	丸パン バター 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく ごま油	750 30.3
11	金	牛乳 チリコンカンライス(豚カレー味) コーンサラダ いよかん	牛乳 大豆 豚肉	にんにく 玉葱 人参 トマト キャベツ きゅうり コーン いよかん	米 じゃがいも 砂糖 米粉	766 25.1
14	月	<宮城県の郷土料理> 牛乳 ご飯 わかさぎの唐揚げ さつまいものきんぴら <u>おくずかけ</u>	牛乳 わかさぎ さつまあげ 油揚げ 鶏肉	人参 れんこん さやいんげん ごぼう 大根 ねぎ	米 でん粉 油 さつまいも マロニー さといも ごま	688 22.7
15	火	<北海道の郷土料理> 牛乳 きびごはん 鮭のちゃんちゃん焼き カタタン	牛乳 鮭 みそ 豚肉 えび	玉葱 人参 キャベツ ピーマン コーン にんにく 白菜 干しいたけ 小松菜 しょうが	米 きび バター 油 ごま油 でん粉	701 34.3
16	水	<卒業お祝い給食・セレクト給食> 東京牛乳 or ミルクコーヒー or オレンジジュース 赤飯 鶏のから揚げ ほうれん草のおひたし すまし汁	鶏肉 おかか こんにゃく かまぼこ ささげ ミルクコーヒー 牛乳 オレンジジュース	しょうが にんにく ほうれん草 キャベツ 人参 大根 系みつば	米 餅米 ごま 油 でん粉	<牛乳の時> 705 27.5
17	木	牛乳 ご飯 変わり卵焼き ひじきサラダ 豚汁	牛乳 豚肉 卵 おかか ひじき 大豆 豚肉 豆腐 みそ あおのり	人参 キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	805 34.6
18	金	卒 業 式				
22	火	牛乳 麻婆豆腐丼 ピリ辛スープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく 干しいたけ 人参 玉葱 ねぎ キャベツ えのきだけ キムチ たら	米 油 でん粉 ごま油 こしあん 白玉粉 上新粉 砂糖 ごま	870 38.9
23	水	牛乳 ご飯 すき焼き煮 じゃこ水菜のサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 わか め ちりめんじゃこ	玉葱 人参 干しいたけ きゅうり 水菜 キャベツ	米 砂糖 ごま油 油	734 32.9
24	木	牛乳 そばめし バジルポテトビーンズ 新メニュー 沢煮椀	牛乳 豚肉 いか 卵 青の り 大豆 油揚げ かつおぶし	玉葱 人参 ピーマン 大根 ねぎ 小松菜	米 中華麺 油 でん粉 じゃがいも ごま油	771 33.6

今月の平均

エネルギー： 765 kcal

たんぱく質： 30.7 g