

令和3年

3月献立表

石神井東中学校

実施日	日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量				給食実施						
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	1年	2年	3年				
					1群	2群	3群	4群	5群	6群											
1	月	○		ご飯 ★豚肉のジンギスカン焼き ★石狩汁	★豚肉 ★木綿豆腐 米みそ さけ	★飲用牛乳	にんじん 青ピーマン	根深ねぎ にんにく たまねぎ	ごぼう だいごん	米 砂糖 はちみつ	こんにやく じゃがいも 米粉	米油 ★ごま	863	15.0	30.3	2.4	☺	☺	☺		
2	火	○		★高菜ご飯 ★ししやもの二色揚げ	★焼き豚 ★豚肉 ★うずら卵	★鶏卵	★飲用牛乳 ししやも あおのり	たかな漬 にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが はくさい たけのこ ★乾しいたけ 果物	米 砂糖 ★薄力粉	米粉 国産はるさめ	ごま油 ★ごま 米油	901	19.1	28.0	4.2	☺	☺			
3	水	○		★ちらし寿司 ★鯖の柚子味噌焼き 小松菜の昆布あえ	鶏肉 さわら おかか	★鶏卵	刻みのり ★飲用牛乳 カットわかめ	塩こんぶ 粉寒天	にんじん さやえんどう ごまつな 糸みつば	かんぴょう ゆず 根深ねぎ	れんこん もやし	米油 ★ごま ごま油	810	18.5	23.8	2.9	☺	☺	☺		
4	木	○		★チキンカツカレー わかめサラダ フルーツポンチ	鶏肉	★飲用牛乳	カットわかめ 寒天シロップ漬け	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ バイン缶	キヤベツ もやし みかん缶 黄桃缶 ナタデココ缶	米 ★薄力粉 米粉	★パン粉 米粉フレーク 砂糖	水あめ	米油 ごま油	950	12.8	25.8	2.6	☺	☺	☺
5	金	○		★きなこ揚げパン 東京うどのサラダ	★きな粉 鶏肉 ★木綿豆腐 ★鶏卵	★乳飲料（コーヒー）	にんじん ごまつな いら	もやし しょうが たまねぎ	うど たけのこ はくさい 根深ねぎ きくらげ 果物	★ミルクパン 砂糖	でん粉 国産はるさめ	米油 ★ごま ごま油	793	14.8	32.6	2.6	☺	☺	☺		
8	月	○		★練馬スパゲティ わかめサラダ ★ブルーベリーとヨーグルトのマフィン	まぐろ類缶詰 ★鶏卵	刻みのり カットわかめ ★飲用牛乳 ★ヨーグルト	だいごん にんじん	だいごん キヤベツ もやし きゅうり たまねぎ ブルーベリー	★スパゲティ 砂糖 ★薄力粉	米粉 はちみつ	米油 ごま油 ソフトマカリ（乳不使用）	876	14.4	32.0	3.5	☺	☺	☺			
9	火	○		ご飯 鯖のガーリックステーキ ほうれん草と切干大根のおかか和え	めかじき おかか 鶏肉 ★鶏卵	★飲用牛乳	ほうれんそう にんじん ごまつな	にんにく 切干しだいごん だいごん	根深ねぎ きくらげ	米 じゃがいも でん粉		ソフトマカリ（乳不使用）	775	18.3	25.4	2.5	☺	☺	☺		
10	水	○		わかめご飯 ★白いんげんのコロッケ	鶏肉 国産白いんげん ★豚肉 米みそ	わかめご飯の素 ★飲用牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キヤベツ	スイートコーン缶詰 だいごん 根深ねぎ	米 じゃがいも こんにやく	米粉フレーク ★薄力粉 米粉 マッシュポテト	オリーブ油 米油 ソフトマカリ（乳不使用）	845	12.9	20.6	3.3	☺	☺	☺		
11	木	○		ご飯 油淋鶏	鶏肉 ★ボンレスハム ★絹ごし豆腐 ★鶏卵	★飲用牛乳	にんじん	しょうが にんにく 根深ねぎ	キヤベツ きゅうり もやし レタス きくらげ	米 でん粉 砂糖	国産はるさめ 米粉	米油 ごま油 ★ごま	894	16.6	31.7	4.1	☺	☺	☺		
12	金	○		★豚キムチ丼 ★ワンタンスープ 果物	★豚肉 鶏肉	★飲用牛乳	いら にんじん ごまつな	にんにく たまねぎ 根深ねぎ	はくさい はくさいキムチ しょうが もやし きくらげ 果物	米 砂糖 でん粉	★ワンタンの皮	米油 ★ごま ごま油	811	14.7	21.2	2.8	☺	☺	☺		
15	月	○		きびご飯 ★鯖の味噌煮	★さば 米みそ 鶏肉	★飲用牛乳	にんじん	しょうが 根深ねぎ ごぼう	だいごん	米 きび 砂糖	でん粉 米粉 さといも	米油 ★ごま	860	15.3	27.5	2.8	☺	☺	☺		
16	火	○		★味噌ラーメン 野菜チップス 果物	米みそ 鶏肉 なた ★うずら卵	★豚肉	にんじん いら 西洋かぼちゃ	にんにく しょうが 根深ねぎ	はくさい たまねぎ キヤベツ 粒コーン れんこん 果物	★むし中華めん さつまいも		ごま油 米油	849	14.7	28.2	4.0	☺	☺	☺		
17	水	○		★赤飯 鶏の唐揚げ 磯の香あえ	ささげ 鶏肉 なた	★飲用牛乳	ほうれんそう にんじん ごまつな	しょうが もやし だいごん	えのきたけ 根深ねぎ 果物	米 もち米 でん粉	米粉	★ごま 米油	779	16.9	26.7	2.7	☺	☺	☺		

※ 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13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	847	15.7	27.3	3.3	360	118	3.3	312	0.46	0.62	40	6.0
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	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上