

# 3月献立表

石神井東中学校

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き				栄 養 量				給 食 実 施					
日	曜	牛乳	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年	2年	3年			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	タンパク質 (%)				脂肪 (%)	塩分 (g)	
1	火	○	★麦ご飯 ★まさご揚げ ★白菜胡麻和え じゃが芋のみそ汁	鶏肉 ★沖縄豆腐 ★鶏卵 ★油揚げ みそ	★飲用牛乳 (200ml) ひじき ★しらす干し わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい 根深ねぎ	米 ★むぎ ★薄力粉 でん粉 上白糖 じゃがいも	サラダ油 ★ごま	768	15.0	28.9	3.6	☺	☺	
2	水	○	★みそラーメン ★キャラメルポテト	みそ ★豚肉 ★うずら卵	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん こまつな	にんにく 根深ねぎ セロリー しょうが たまねぎ はくさい もやし コーン	★蒸し中華めん さつまいも 三温糖	ごま油 ラード さらだ油 ★バター	789	13.6	33.3	3.1	☺	☺	☺
3	木	○	★ちらし寿司 ★白身魚の柚子みそ焼き ★麩のすまし汁 ★豆乳ゼリーピーチソースがけ	鶏肉 ★鶏卵 白身魚 みそ ★かまぼこ ★豆乳 ★ゼラチン	のり ★飲用牛乳 (200ml) わかめ 寒天	にんじん さやえんどう こまつな	かんびょう れんこん ゆず もも缶詰 レモン	米 上白糖 ★小町麩	サラダ油 ★ごま	715	18.9	22.5	2.8	☺	☺	☺
4	金	○	ご飯 油淋鶏 ★春雨サラダ ★わかめと卵のスープ	鶏肉 ★ハム ★豆腐 ★鶏卵	★飲用牛乳 (200ml) わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 根深ねぎ キャベツ きゅうり	米 でん粉 米粉 上白糖 はるさめ	ごま油 サラダ油 ★ごま	822	15.8	34.7	3.4	☺	☺	☺
7	月	○	焼き鶏ご飯 ★もやしと青菜のから和え ★具だくさんみそ汁	鶏肉 ★豆腐 みそ	のり ★飲用牛乳 (200ml) ★しらす干し	こまつな にんじん	根深ねぎ もやし にんにく しょうが ごぼう だいこん	米 ざらめ糖 水あめ 上白糖 ★さといも こんにゃく	サラダ油 ごま油 ★ごま	682	17.9	24.9	3.3	☺	☺	☺
8	火	○	★揚げパン ★ワンタンスープ 果物(清見オレンジ)	★きな粉 鶏肉	★ミルクコーヒー (200ml)	にんじん にら	にんにく しょうが はくさい もやし 根深ねぎ 清見(オレンジ)	★ミルクパン 上白糖 ★ウェーブワンタン	サラダ油 ごま油	796	15.1	34.9	3.2	☺	☺	☺
9	水	○	ご飯 ★鯖のみそ煮 ★揚げ牛蒡の甘辛 ★吉野汁	★さば みそ ★なると ★油揚げ	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん こまつな	しょうが 根深ねぎ ごぼう だいこん えのきたけ	米 でん粉 米粉 上白糖	サラダ油 ★ごま	782	16.5	30.3	3.0	☺	☺	☺
10	木	○	★練馬大根スパゲティ ブロッコリーのナムル ★リンゴのマフィン	まぐろ缶詰 ★鶏卵	のり ★飲用牛乳 (200ml)	こねぎ ブロッコリー	だいこん ★りんご	★スパゲッティ 上白糖 上新粉 ★薄力粉	オリーブ油 ごま油 サラダ油	865	15.6	32.9	3.0	☺	☺	☺
11	金	○	米粉のカレーライス ★和風サラダ ★果物(りんご)	鶏肉	★飲用牛乳 (200ml) わかめ ★チーズ	にんじん にんじん	にんにく たまねぎ もやし キャベツ ★りんご	米 じゃがいも 米粉 ざらめ糖 上白糖	サラダ油 ★ごま	854	12.6	28.2	2.7	☺	☺	☺
14	月	○	★ジャンバラヤ ポテトフライ ★ABCスープ	★豚肉 ★ウィンナー 鶏肉	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん ピーマン パセリ ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 じゃがいも ★ABCマカロニ	サラダ油 ★バター	763	14.1	33.7	4.9	☺	☺	☺
15	火	○	★ジャージャー麺 フルーツポンチ	★豚肉 みそ 豆みそ	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん	もやし きゅうり しょうが にんにく たけのこ ★乾しいたけ みかん・もち・バイネ缶詰	★蒸し中華めん でん粉 上白糖 水あめ	ごま油 ごま油 ★ごま	777	15.2	31.7	3.1	☺	☺	
16	水	○	★赤飯 ★鶏の唐揚げ ★かきたま汁 果物(いちご)	ささげ 鶏肉 ★鶏卵	★飲用牛乳 (200ml) こんぶ	にんじん ほうれんそう	★乾しいたけ 根深ねぎ いちご	もち米 米 でん粉 ★薄力粉	★ごま サラダ油	768	16.1	31.4	2.0	☺	☺	☺
22	火	○	ご飯 ★ししゃもゴマ焼き ★じゃこと水菜の和え物 ★白菜の豚汁	★豚肉 ★豆腐 みそ	★飲用牛乳(200ml) ししゃも わかめ ★ちりめんじゃこ	きょうな にんじん	きゅうり キャベツ しょうが ごぼう はくさい 根深ねぎ	米 三温糖 じゃがいも	★ごま ごま油 サラダ油	682	21.6	23.8	3.3	☺	☺	
23	水	○	★キムチチャーハン ★揚げ餃子 ★トックスープ	★豚肉 ★鶏卵	★飲用牛乳 (200ml)	にんじん ピーマン にら にんじん みずかけな	★キムチ しょうが にんにく キャベツ 根深ねぎ セロリー ★乾しいたけ たまねぎ だいこん	米 ★むぎ ★ぎょうぎの皮 でん粉 トック	サラダ油 ★ごま ごま油	742	15.5	31.3	3.0	☺	☺	

※ 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14回

3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	772	15.8	30.4	3.2	365	108	3.0	222	0.30	0.50	17	6.9
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