

3月のこんだて



大泉中学校

月	火	水	木	金
				3/1
				【ひな祭り】
				えびかにちらし寿司
				牛乳
				吉野汁
				パンナコッタ
				ピーチソース
※都合により献立内容を変更する場合があります。				
※【3年生】1日は給食はありません。				
♪はリクエスト献立です。				
3/4	3/5	3/6	3/7	3/8
ごはん 牛乳 ♪油淋鶏 五目きんぴら にらたま汁	スパイシー ビーフカレー 牛乳 イタリアンサラダ すりおろし りんごゼリー	ごはん 牛乳 銀鱈の西京みそ焼き 春野菜の ごまだれサラダ 具沢山汁	♪味噌ラーメン 牛乳 ♪ジャンボ揚げ餃子	ジャンバラヤ 牛乳 マッシュポテト 青大豆の ポタージュスープ
3/11	3/12	3/13	3/14	3/15
TOKYO X豚丼 牛乳 東京うどの 和風サラダ かぶと高野豆腐のみそ汁	ごぼうとあさりのご飯 牛乳 手作りさつま揚げ いもっこ汁 いちご	♪ジャージャー麺 牛乳 ♪サイダーフルーツポンチ	ごはん 牛乳 焼き豆腐と麩の煮物 ぼん酢和え ずんだもち	♪二色揚げパン 牛乳 フレンチ ドレッシングサラダ カットホタテのチャウダー
3/18	3/19	3/20 ★ 春分の日	3/21	3/22
【卒業祝い】 赤飯 (@化米) 牛乳 ♪鶏の竜田揚げ 菜の花のおひたし お祝いすまし汁 ♪冷凍パイ	祝 卒業式		五穀ごはん(黒米) 牛乳 さばのカレー醤油焼き 野菜のねぎソース和え 五目呉汁	焼き鳥丼 牛乳 白菜漬け ちくわぶ入り五目汁

令和6年 3月

6つの基礎食品群とその働き

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	夕食に取り入れてほしいもの	
				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	えびかにちらし寿司 牛乳 吉野汁 パンナコッタピーチソース	○	油揚げ しばえび ずわいがに 冷蔵液卵 木綿豆腐	牛乳 アガー 生クリーム	にんじん 切りみつば こまつな	かんぴょう 干しいたけ れんこん だいこん えのきたけ 根深ねぎ 黄桃缶	精白米 上白糖 花麩 でん粉	米サラダ油	緑黄色野菜	
4	月	ごはん 牛乳 ♪油淋鶏 五目きんぴら いらたま汁	○	鶏もも さつま揚げ 木綿豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん さやいんげん いら	しょうが にんにく 根深ねぎ ごぼう れんこん えのきたけ	精白米 でん粉 薄力粉 上白糖 つきこんにゃく 三温糖	米サラダ油 ごま油 炒りごま	魚介類	
5	火	♪スパイシービーフカレー 牛乳 イタリアンサラダ すりおろしりんごゼリー	○	和牛肉肩	牛乳 チーズ アガー	にんじん 赤ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり 黄ピーマン キャベツ りんごジュース	精白米 薄力粉 上白糖 アップルソース	米サラダ油 有塩バター オリーブ油	淡色野菜	
6	水	ごはん 牛乳 銀鱈の西京みそ焼き 春野菜のごまだれサラダ 真沢山汁	○	ぎんだら 西京みそ 赤みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	和種なばな にんじん こまつな	しょうが キャベツ たけのこ水煮 だいこん 干しいたけ はくさい 根深ねぎ	精白米 上白糖 さといも	ごま油 練りごま 米サラダ油	種実類	
7	木	♪味噌ラーメン 牛乳 ♪ジャンボ揚げ餃子	○	赤みそ 豚肉	牛乳	にんじん いら	にんにく しょうが 根深ねぎ はくさい たまねぎ 緑豆もやし 冷凍コーン キャベツ 根深ねぎ	むし中華めん油付き ぎょうざの皮	ラード ごま油 米サラダ油	緑黄色野菜	
8	金	ジャンバラヤ 牛乳 マッシュポテト 青大豆のポタージュスープ	○	鶏肉 ウインナー ベーコン 青大豆ペースト	牛乳 生クリーム	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	にんにく たまねぎ 冷凍コーン セロリー	精白米 じゃがいも	有塩バター 米サラダ油	魚介類	
11	月	TOKYO X豚丼 牛乳 東京うどの和風サラダ かぶと高野豆腐のみそ汁	○	豚肉 凍り豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ こまつな かぶ	たまねぎ しょうが キャベツ うど かぶ だいこん	精白米 糸こんにゃく 上白糖	米サラダ油 ごま油 炒りごま	藻類	
12	火	ごぼうとあさりのご飯 牛乳 手作りさつま揚げ いもっこ汁 いちご	○	あさり水煮 油揚げ だらすり身 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ さやいんげん こまつな	ごぼう 根深ねぎ れんこん しょうが だいこん いちご	精白米 三温糖 でん粉 さといも こんにゃく	米サラダ油 炒りごま	種実類	
13	水	♪ジャージャー麺 牛乳 ♪サイダーフルーツポンチ	○	豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ 緑豆もやし きゅうり みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ぶどう缶	むし中華めん油付き 三温糖 でん粉 サイダー	米サラダ油 ごま油	緑黄色野菜	
14	木	ごはん 牛乳 焼き豆腐と麩の煮物 ぼん酢和え ずんだもち	○	豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ 根深ねぎ はくさい ゆず果汁 冷凍えだまめ	精白米 焼きふ こんにゃく 三温糖 上白糖 冷凍白玉団子	米サラダ油 ごま油	果物類	
15	金	♪二色揚げパン 牛乳 フレンチドレッシングサラダ カットホタテのチャウダー	○	きな粉 ベーコン 鶏肉 ほたて貝	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ にんにく たまねぎ コーン缶	米粉パン きび砂糖 ざらめ糖 上白糖 じゃがいも 薄力粉	米サラダ油 有塩バター	小魚類	
18	月	赤飯 (@化米) 牛乳 鶏の竜田揚げ 菜の花のおひたし お祝いすまし汁 ♪冷凍パイン	○	鶏肉 祝なると 木綿豆腐	牛乳	和種なばな こまつな にんじん	しょうが にんにく キャベツ 干しいたけ 根深ねぎ 冷凍パイン	α化赤飯 でん粉	炒りごま 米サラダ油	淡色野菜	
19	火	卒業式 									
21	木	五穀ごはん 牛乳 さばのカレー醬油焼き 野菜のねぎソース和え 五目呉汁	○	さば 鶏肉 油揚げ 黄だいす 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな	緑豆もやし 根深ねぎ しょうが たまねぎ だいこん	精白米 もち米 きび あわ 黒米 でん粉 上白糖 こんにゃく じゃがいも	米サラダ油 ごま油	魚介類	
22	金	焼き鳥丼 牛乳 白菜漬け ちくわぶ入り五目汁	○	鶏肉 豚肉 木綿豆腐	牛乳 刻み昆布	にんじん こまつな	しょうが 根深ねぎ はくさい きゅうり だいこん ぶなしめじ	精白米 上白糖 こんにゃく 竹輪ふ でん粉		藻類	

* ♪はリクエスト献立です。

* 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	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
学校給食摂取基準	kcal	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g	g	g
3月分平均	777	16	30.2	356	3.0	303	0.35	0.5	18	6.5	3.1

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。