

3月のこんだて



大泉中学校

3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8
	えびかにちらし寿司	スパイシービーフカレー	ごはん	★味噌ラーメン	豚丼	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	吉野汁	鉄骨サラダ	焼き豆腐と油麩の煮物	手作り揚げ餃子	東京うどの和風サラダ	
	パンナコッタピーチソース		ぼん酢和え	清見オレンジ	かぶと高野豆腐のみそ汁	
			★冷凍パイ			
	(都立第一次発表)					

3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14	3/15
	ジャンバラヤ	ごぼうとあさりのご飯	★ジャージャー麺	★二色揚げパン	キムチチャーハン	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	★鶏肉の照り焼き	ひじき入り厚焼き玉子	サイダーフルーツポンチ	フレンチドレッシングサラダ	★チーズタッカルビ	
	マッシュポテト	いもっこ汁		野菜のクリーム煮	茹でブロッコリー	
	ひよこ豆と野菜のスープ				冷凍りんご	

3/16	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22 ★
	タコライス	赤飯 (@化米)	祝 卒業式	春分の日	ごはん	
	牛乳	牛乳			牛乳	
	アーサー汁	さわらの香味焼き			アブラガレイの照り焼き	
	★サーターアンダギー	菜の花のおひたし			春野菜のごまだれサラダ	
		お祝いすまし汁			具沢山汁	
		黒ごまプリン				

3/23 ★	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29 ★
	ルーロー飯		🌱🌱🌱🌱🌱🌱🌱🌱			
	牛乳					
	白菜漬けゆず風味		※都合により献立内容を変更する場合があります。			
	もずくスープ		※【3年生】3日は都立第一次発表のため、給食はありません。			
			★印はリクエスト献立です。			

★印はリクエスト献立です

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄 養 量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3 月	えびかにちらし寿司 牛乳 吉野汁 パンナコッタビーチソース	油揚げ しばえび すわいがに 冷蔵液卵 飲用牛乳 (200ml) 木綿豆腐 アガー 調理用牛乳 生クリーム	精白米 上白糖 米サラダ油 花麩 でん粉	かんぴょう 干しいたけ れんこん にんじん 切りみつば だいこんえのきたけ 根深ねぎ こまつな 黄桃缶	739	15.0	29.1	3.0			
4 火	スパイシービーフカレー 牛乳 鉄骨サラダ	国産牛肩ロース肉 飲用牛乳 (200ml) ちりめんじゃこ 芽ひじき サラダチーズ	精白米 米サラダ油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 上白糖 米サラダ油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ レモン	853	12.1	35.6	3.4			
5 水	ごはん 牛乳 焼き豆腐と油麩の煮物 ほん酢和え ★冷凍パイ	飲用牛乳 (200ml) 豚肩肉 焼き豆腐	精白米 米サラダ油 油麩 つぎこんにやく 三温糖 ごま油 上白糖	しょうが たまねぎ にんじん だけの水煮 干しいたけ 根深ねぎ 葉ねぎ 緑豆もやし こまつな ゆず果汁 冷凍パイ	726	15.5	27.8	2.3			
6 木	★味噌ラーメン 牛乳 手作り揚げ餃子 清見オレシジ	赤みそ 豚肩肉 飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉	むし中華めん油付き ラード ごま油 ぎょうざの皮 揚げ油	にんにく しょうが 根深ねぎ にんじん はくさい たまねぎ 緑豆もやし コーン いら キャベツ 根深ねぎ きよみ	761	15.8	33.2	3.7			
7 金	豚丼 牛乳 東京うどの和風サラダ かぶと高野豆腐のみぞ汁	豚肩肉 飲用牛乳 (200ml) 凍り豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 米サラダ油 糸こんにやく 上白糖 ごま油 炒りごま (白)	たまねぎ にんじん しょうが 葉ねぎ キャベツ こまつな うど かぶ(根・葉) だいこん	715	17.5	23.8	4.1			
10 月	ジャンバラヤ 牛乳 ★鶏肉の照り焼き マッシュポテト ひよこ豆と野菜のスープ	鶏もも肉 カットワインナー 飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 生クリーム ベーコン ひよこまめ	精白米 有塩バター 米サラダ油 上白糖 じゃがいも オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん コーン 青ピーマン 赤ピーマン しょうが キャベツ パセリ	828	15.8	32.4	3.5			
11 火	ごぼうとあさりのご飯 牛乳 ひじき入り厚焼き玉子 いもっこ汁	あさり水煮 油揚げ 飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 冷蔵液卵 芽ひじき 豚肩肉 焼き豆腐	精白米 米サラダ油 三温糖 炒りごま (白) さといも こんにやく	ごぼう 葉ねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん だいこん 根深ねぎ こまつな	782	18.4	32.8	3.1			
12 水	★ジャージャー麺 牛乳 ★サイダーフルーツボンチ	豚ひき肉 赤みそ 飲用牛乳 (200ml)	むし中華めん油付き 米サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉 炭酸飲料 (サイダー)	にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ にんじん だけの水煮 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	756	16.1	24.9	2.8			
13 木	★二色揚げパン 牛乳 フレンチ ドレッシングサラダ 野菜のクリーム煮	きな粉 飲用牛乳 (200ml) ベーコン 鶏もも肉 調理用牛乳	米粉パン (コッペ&ねじり) きび砂糖 揚げ油 さらめ糖 米サラダ油 上白糖 じゃがいも 有塩バター 薄力粉	キャベツ にんじん コーン缶 にんにく たまねぎ クリームコーン缶 パセリ	768	13.5	47.7	2.8			
14 金	キムチチャーハン 牛乳 ★チーズスタッカルビ 茹でブロッコリー 冷凍りんご	豚肩肉 飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 ピザチーズ	精白米 米サラダ油 上白糖 ごま油 さつまいも 三温糖	にんにく 切干しいたけ たまねぎ にんじん はくさいキムチ 青ピーマン にんじん キャベツ しょうが ブロッコリー りんご (冷凍)	744	18.0	26.4	3.5			
17 月	タコライス 牛乳 アーサー汁 ★サーターアンダギー	豚ひき肉 だいず水煮 トルト 飲用牛乳 (200ml) 木綿豆腐 あおさ 冷蔵液卵	精白米 米サラダ油 上白糖 揚げ油 薄力粉 黒砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶詰 キャベツ えのきたけ 根深ねぎ しょうが	819	13.6	26.5	2.7			
18 火	赤飯 (@化米) 牛乳 さわらの香味焼き 菜の花のおひたし お祝いすまし汁 黒ごまプリン	飲用牛乳 (200ml) さわら 祝なると (山芋なし) 木綿豆腐 アガー 豆乳 生クリーム	α化赤飯 炒りごま (白・黒) 上白糖 ごま油 練りごま (黒) 黒砂糖 でん粉	しょうが 根深ねぎ 和種なばな こまつな 緑豆もやし 干しいたけ にんじん	848	16.1	26.7	2.9			
19 水	祝 卒業式										
21 金	ごはん 牛乳 アブラガレイの照り焼き 春野菜のごまだれサラダ 真沢山汁	飲用牛乳 (200ml) アブラガレイ 鶏もも肉 油揚げ	精白米 上白糖 ごま油 練りごま (白) 米サラダ油 さといも	しょうが 和種なばな 緑豆もやし にんじん だけの水煮 だいこん 干しいたけ はくさい こまつな 根深ねぎ	740	21.4	28.6	3.0			
24 月	ルーロー飯 牛乳 白菜漬けゆず風味 もずくスープ	豚肩肉 凍り豆腐 うすら水煮 飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 木綿豆腐 おきなわもずく	精白米 米サラダ油 薄力粉 揚げ油 こんにやく 三温糖 でん粉	にんにく しょうが たまねぎ はくさい ゆず (果汁) にんじん だいこん えのきたけ 根深ねぎ こまつな	833	16.7	36.8	3.4			

※ 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

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	779	16.1	31.0	3.2	370	109	3.1	248	0.37	0.52	19	6.2
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

※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。