平成３１年３月　給食献立予定表

新宿区立西早稲田中学校

実施日 日	曜	牛乳	献立名	材料名 おもに体の組織を作る		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		栄養価 エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1	金	○	マーボー豆腐丼 茎わかめの中華サラダ 甘平（かんぺい）	豚ひき肉 大豆 豆腐	牛乳 くきわかめ	精白米,米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	にんじん にら	にんにく,しょうが 長ねぎ,キャベツ 干ししいたけ きゅうり,かんぺい	799	30.8
4	月	○	スパゲティ・トマトソース コールスローサラダ チーズケーキ	ベーコン 豚かた肉 あさり 卵 ゼラチン	牛乳 粉チーズ 生クリーム クリームチーズ	スパゲッティ さとう グラニュー糖 小麦粉	オリーブ油 油 バター	にんじん カットトマト	にんにく,たまねぎ マッシュルーム セロリー,キャベツ きゅうり ホールコーン レモン	847	31.8
5	火	○	梅じゃこごはん 焼き本ししゃも 野菜のポン酢和え 塩肉じゃが	豚かた肉	牛乳 ちりめんじゃこ 本ししゃも	精白米,米粒麦 さとう じゃがいも しらたき	白ごま ごま油 油	にんじん こまつな さやいんげん	カリカリ梅干し レモン,もやし たまねぎ	823	36.0
6	水	○	きな粉揚げパン ワンタンスープ いちご	きな粉 豚かた肉 鶏ひき肉	牛乳	ミルクパン さとう ワンタンの皮	油 ごま油	にんじん こまつな	干ししいたけ しょうが,にんにく もやし,長ねぎ いちご	797	29.0
7	木	○	キムチチャーハン ナムル 白玉サイダーポンチ	豚ばら肉 豚かた肉 卵	牛乳 スキムミルク	精白米,米粒麦 さとう 白玉粉	ごま油 油 白ごま	にんじん ピーマン こまつな	白菜キムチ もやし 国産ﾐｯｸｽﾄﾞﾌﾙｰﾂ（ﾘﾝｺﾞ,ﾓﾓ,ﾗﾌﾗﾝｽ） みかん缶,いちご	802	24.4
8	金	○	【2年給食委員会・ﾐｬﾝﾏｰ料理ﾌｪｽﾀ】 ダンパウ ひよこ豆入りコロコロサラダ パインリング	鶏もも肉 ひよこまめ	牛乳 プレーンヨーグルト	精白米,米粒麦 じゃがいも	油 バター	にんじん ピーマン カットトマト さやいんげん	たまねぎ,にんにく しょうが ホールコーン パインリング	786	25.8
11	月	○	麦ごはん ぎんだらの照り焼き もやしのごま和え 豚汁	ぎんだら 豚モモ肉	牛乳	精白米,米粒麦 さとう でんぷん こんにゃく さといも	白すりごま 白ごま 油	こまつな にんじん	しょうが,もやし ごぼう,だいこん たまねぎ,長ねぎ	805	32.6
12	火	○	ダイスチーズパン 煮込みハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ	豚ひき肉 卵 ベーコン	牛乳 調理用牛乳	チーズパン 生ﾊﾟﾝ粉 さとう でんぷん じゃがいも	油 バター	にんじん ほうれんそう	たまねぎ,にんにく ホールコーン セロリー,しょうが キャベツ	774	34.6
13	水	○	けんちんうどん 竹輪の磯辺揚げ せとか	鶏もも肉 油揚げ 焼き竹輪	牛乳 あおのり	ゆでうどん こんにゃく さといも さとう でんぷん 小麦粉	油	にんじん こまつな	ごぼう,だいこん 干ししいたけ 長ねぎ,せとか	802	32.6
14	木	○	麦ごはん ひじきふりかけ すき焼き風煮 じゃこサラダ	粉かつお 豚かた肉 焼き豆腐	牛乳 芽ひじき ちりめんじゃこ	精白米,米粒麦 さとう しらたき 車ふ	白ごま 油 ごま油	にんじん こまつな	たまねぎ,はくさい 生しいたけ えのきたけ,長ねぎ キャベツ,もやし	812	34.3
15	金	○	ハヤシライス 糸寒天のサラダ レモンスカッシュゼリー	豚かた肉	牛乳 海草ミックス 糸寒天 粉寒天	精白米,米粒麦 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	にんじん カットトマト トマトピューレ	にんにく,たまねぎ セロリー,しょうが マッシュルーム もやし,きゅうり レモン	849	23.6
18	月	○	古代米のお祝いごはん 鶏肉の唐揚げ、コーンサラダ 菜の花のすまし汁 デザート 卒業お祝い献立	鶏もも肉	牛乳 焼きのり	精白米,もち米 赤米 でんぷん さとう	油	にんじん 菜の花	しょうが,きゅうり キャベツ,たまねぎ ホールコーン えのきたけ	844	29.1
19	火	○	ホットドッグ 米粉コーンシチュー いちご	ロングｳｨﾝﾅｰ 豚かた肉 ひよこまめ いんげん豆ﾍﾟｰｽﾄ	牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	コッペパン さとう じゃがいも 米粉	バター 油	にんじん	キャベツ,たまねぎ にんにく,しょうが クリームコーン ホールコーン いちご	853	32.2
22	金	○	麦ごはん いかのカリン揚げ 青菜のごま和え みそ汁	いか 豆腐	牛乳 わかめ	精白米,米粒麦 でんぷん さとう 三温糖	油 白すりごま 白ごま	こまつな にんじん かぼちゃ	もやし,たまねぎ	808	35.0
								3月分1日あたりの平均		814	30.8
								生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準		820	30.0

※学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

卒業おめでとう

いよいよ、３年生のみなさんは義務教育最後の給食になります。いつも給食をしっかり食べてくれる３年生のみなさん、ありがとう。給食室のスタッフ一同、今月も愛情たっぷりのおいしい給食を教室にお届けします。給食がみなさんにとって、学校生活の中のよい思い出になりますように…