



3月学校給食献立予定表



令和5年度

新宿区立落合第二中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1回あたりの平均
1 金	ちらし寿司	牛乳	すまし汁 ひなまつりゼリー	牛乳 油揚げ 高野豆腐 うなぎ 豆腐 寒天	精白米 さとう 片栗粉	干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ こまつな いちごビューレ	787 kcal 32.6 g
4 月	鮭わかめご飯	牛乳	肉団子のもち米蒸し のっぺい汁	牛乳 塩ざけ 炊き込みわかめ 豚肉 豚肉 生揚げ	精白米 米粒麦 さとう 白こま 片栗粉 ごま油 もち米 こんにゃく じゃがいも ちくわぶ	長ねぎ 干しいたけ しょうが にんじん だいこん こまつな	765 kcal 34.4 g
5 火	カレー南蛮うどん	牛乳	磯和え カップケーキ	牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ 刻みのり 生クリーム	冷凍うどん 油 さとう 片栗粉 小麦粉 バター チョコレート	にんじん たまねぎ キャベツ 長ねぎ こまつな もやし	884 kcal 33.1 g
6 水	麦ごはん	牛乳	昆布かつお節のふりかけ すき焼き煮 芋団子汁	牛乳 刻み昆布 かつお節 豚肉 焼き豆腐 鶏肉	精白米 米粒麦 油 さとう 白こま しらたき 車心 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	しょうが にんじん たまねぎ えのきだけ 長ねぎ しゅんぎく ごぼう だいこん 干しいたけ	808 kcal 34.6 g
7 木	ブルコギ丼	牛乳	チャプチェ わかめスープ	牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 生揚げ 生わかめ	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油 片栗粉 白こま はるさめ 白こま	にんじん たまねぎ たけのこ(水煮) りんご しょうが にんにく いら 干しいたけ もやし 赤パプリカ 長ねぎ	853 kcal 32.6 g
8 金	野菜たっぷり 長崎ちゃんぽん	牛乳	パリットポテト でこぼん	牛乳 ベーコン 豚肉 あさりむきみ(冷凍) なると チーズ	冷凍チャンボンめん 油 じゃがいも きょうざの皮 マヨネーズ(卵不使用) 小麦粉	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 干しいたけ もやし はくさい こまつな ホールコーン 冷凍むきえだまめ でこぼん	753 kcal 32.5 g
11 月	あしたばパン	牛乳	マカロニグラタン ミネストローネ	牛乳 ベーコン 鶏肉 スキムミルク 生クリーム 粉チーズ 豚肉 フランクフルト ひよこまめ	あしたばパン 油 マカロニ バター 小麦粉 パン粉 じゃがいも	たまねぎ ぶなしめじ パセリ セロリ にんじん にんにく トマト缶	850 kcal 34.8 g
12 火	たくわんご飯	牛乳	きんめだいの煮つけ みそ汁 じゃがいもきんぴら	牛乳 けずり節 きんめだい 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ 生わかめ	精白米 米粒麦 油 ごま油 白こま さとう こんにゃく じゃがいも	たくあん漬 しょうが 長ねぎ こまつな にんじん さやいんげん みかん缶	767 kcal 33.9 g
13 水	ねぎ塩カルピ丼	牛乳	南瓜のそぼろ煮 沢煮碗	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油 片栗粉 こま	にんにく 長ねぎ もやし いら かぼちゃ しょうが たまねぎ ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん こまつな	790 kcal 32.2 g
14 木	カレーライス	牛乳	海藻サラダ カルピスみかんゼリー	牛乳 豚肉 あさりむきみ レンズまめ チーズ 海藻ミックス ちりめんじゃこ 寒天	精白米 米粒麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう 白こま	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん トマト缶 キャベツ もやし きゅうり みかん缶	898 kcal 31.1 g
15 金	揚げパン	牛乳	サーモンのクリームスープ カリフラワーとツナのサラダ	牛乳 きな粉 スキムミルク 鮭 生クリーム ツナ油漬	油 ミルクパン さとう 油 じゃがいも バター 小麦粉 片栗粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん パセリ カリフラワー キャベツ きゅうり	829 kcal 32.9 g
18 月	赤飯	牛乳	鶏肉のから揚げ 野菜の赤しそかけ すまし汁 いちご	牛乳 あずき 鶏肉 なると	精白米 もち米 黒ごま 油 片栗粉	しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん ゆかり ぶなしめじ たまねぎ こまつな いちご	809 kcal 31.2 g
21 木	シーフードピラフ	牛乳	チリコンカン かぼちゃのプリン	牛乳 鶏肉 いか たこ ほたてがいか ベーコン 豚肉 鶏肝臓 大豆(乾) ひよこまめ レッドキドニービーンズ 卵	精白米 米粒麦 油 シエルマカロニ さとう	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ 赤パプリカ トマト缶	897 kcal 41.0 g
22 金	手作りシナモンロール	牛乳	ポトフ ひじきサラダ	牛乳 スキムミルク ベーコン 豚肉 フランクフルト 大豆 ボンレスハム ひじき	強力粉 小麦粉 グラニュー糖 バター オリーブ油 さとう 粉砂糖 油 じゃがいも 白こま ごま油	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	809 kcal 30.2 g

今月の給食目標

一年間の反省をしよう



春休みも

○しっかり食べよう!○

3月分 一日あたりの平均

821 kcal
33.4 g

1人1回あたりの学校給食摂取基準

830 kcal
33.0 g

◎ 都合により、献立・食材の変更、給食回数が少なくなることがあります。
◎ こまつな、長ねぎは東京都産使用予定です。(地産地消)