

3月の給食献立予定表

平成 27 年

新宿区立牛込第一中学校

実施日 日 曜	献立名	材 料 名						栄 養 価	
		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		エネルギー	たんぱく質
2 月	牛乳 黒砂糖パン ポトフ フレンチサラダ	ベーコン 豚肉 ウィンナー	牛乳	黒砂糖パン じゃがいも	油	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ にんにく セロリ キャベツ もやし	707	25.9
3 火	牛乳 鱈の西京焼き 小ひなずし あさりのすまし汁 イチゴミルクゼリー	さくら みそ 卵 豆腐 さくらでんぶ あさり	牛乳 わかめ	米	油 ごま	菜の花 こまつな		811	38.2
4 水	牛乳 ごはん ししゃもの利休揚げ 和風大根サラダ 大豆とじゃこの甘辛揚げ 豆腐とわかめのみそ汁	大豆 豆腐 みそ	牛乳 あおのり ちりめんじゃこ ししゃも わかめ	米 小麦粉	油 ごま	こまつな	たまねぎ もやし だいこん 長ねぎ	856	35.5
5 木	ジョア 五目うどん 天ぷら(ちくわ・さつまいも)	豚肉 かまぼこ 油揚げ ちくわ	発酵乳	うどん さつまい も 小麦粉	油	にんじん こまつな	しいたけ たまねぎ 長ねぎ	706	24.9
6 金	★3年生おかわり優先開始★ 牛乳 焼き肉ピビンパ井 わかめスープ オレンジゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	米	ごま 油	こまつな にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ りんご もやし 長ねぎ オレンジジュース	845	30.8
9 月	★3-A リクエスト★ 牛乳 カレーライス 福神漬 みそドレッシングサラダ	豚肉 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト ちりめんじゃこ	米 じゃがいも はちみつ 小麦粉	油 バター ごま	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリ りんご 福神漬 キャベツ だいこん	901	26.3
10 火	牛乳 ごはん 鶏のさっぱり煮 野菜のごまあえ 青菜と大根のみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	米	ごま	にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ えのきたけ だいこん 長ねぎ	771	31.4
11 水	★3-B リクエスト★ 牛乳 みそラーメン ジャンボぎょうざ アップルゼリー	豚肉 みそ	牛乳	チャンポンめん ぎょうざの皮 小麦粉	ごま 油	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ りんごジュース	875	32.3
12 木	★卒業お別れ給食★ 牛乳 チキンピラフ チョコチップパン 鶏のからあげ エビフライ ポルソラーゼージ キャベツスープ カラフルサラダ ミニトマト ブロッコリー ミルクココアゼリーいちごせ	鶏肉 えび ウィンナー 豚肉	牛乳 生クリーム	米 チョコチップパン 小麦粉 パン粉	油	にんじん ピーマン アスパラガス 赤ピーマン ミニトマト ブロッコリー パセリ	マッシュルーム缶 たまねぎ しょうが とうもろこし キャベツ にんにく いちご	1135	43.7
13 金	牛乳 四川麻婆丼 ねぎと卵のスープ 中華サラダ	豚肉 豆腐 卵	牛乳	米	油 ごま	にら こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ しめじ だいこん もやし	729	28.2
16 月	★3-C リクエスト★ 牛乳 チャーハン ワンタンスープ 杏仁豆腐あんずソース	えび 卵 豚肉	牛乳 生クリーム	米 ワンタンの皮	油	ピーマン にんじん ほうれんそ う	しょうが にんにく しいたけ もやし あんず オレンジジュース	877	32.7
17 火	牛乳 ごはん 煮込みハンバーグ にらもやし炒め 玉ねぎと油揚げのみそ汁	豚肉 豆腐 卵 みそ 油揚げ	牛乳	米 パン粉	油	にんじん トマト にら	にんにく たまねぎ もやし	831	30.8
18 水	ジョアブルーベリー スパゲッティミートソース コーンクリームスープ ゴマドレサラダ	ベーコン 大豆 豚肉	発酵乳 チーズ 牛乳 生クリーム わかめ	スパゲッティ 小麦粉	油 バター ごま	にんじん トマト パセリ こまつな	にんにく セロリ たまねぎ とうもろこし だいこん もやし	800	29.6
19 木	牛乳 赤飯 鱈の照り焼き 紅白すまし汁 野菜のおかか炒め 果物(桜小夏)	ささげ ぶり はんぺん	牛乳	米	ごま 油	こまつな 江戸菜 にんじん	たけのこ もやし 桜小夏	807	33.6
23 月	牛乳 セサミトースト ホワイトシチュー サウザンドドレッシングサラダ	鶏肉	牛乳 牛乳 生クリーム	食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉	バター ごま 油 マヨネーズ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ にんにく セロリ キャベツ もやし レモン	808	24.9
24 火	牛乳 昆布ごはん いかのかりん揚げ 五目きんぴら じゃがいもとわかめのみそ汁	鶏肉 油揚げ いか ちくわ みそ	牛乳 昆布 わかめ	米 小麦粉 こんにやく じゃがいも	油 ごま	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう えのきたけ 長ねぎ	827	33.3
							3月分 一日あたりの平均	830	31.4
							生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準	820	30.0

◎学校行事や食材料費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。



卒業・進級の季節となりました。うれしいけれど、少し寂しい別れの季節です。

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございませう。これからは食事を自分で選んで食べる機会が増えていきますので、食べ方に悩んだときは、給食を思い出して、バランスを意識してくださいね。健康は毎日の食生活の積み重ねです。これからの皆さんの人生が、健康で実り多いものとなりますように、給食室一同願っています。



給食室

# お祝いに「お赤飯」を!



卒業や入学・進級と、春は多くの人々が節目を迎える季節です。そんなお祝いの時の食べ物といえば「お赤飯」。お赤飯は、もち米に小豆（またはささげ）の煮汁で赤い色をつけて蒸して作ります。昔から、赤い色には悪いものを取り除く力があるとされていて、もともとは、お米自体が赤い「赤米」を神様にお供えする習慣があったことから、お赤飯が作られるようになったといわれています。市販の小豆の水煮を使って、炊飯器で手軽に炊くこともできますので、ぜひご家庭でも味わってみてください。

