

平成 26 年 3 月の給食献立予定表 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 kcal	たんぱく質 g
3 月	牛乳 五目ちらし寿司 さわらの幽庵焼き 豆腐とわかめのすまし汁 ひなまつりゼリー	油揚げ えび 卵 さわら 豆腐	牛乳 わかめ 寒天 生クリーム	米 さとう	油	にんじん さやえんどう こまつな	干しいたけ かんぴょう れんこん ゆず いちご	858	34.5
4 火	牛乳 チーズパン コロッケ ポイル野菜 ベーコンと野菜のスープ	豚肉 大豆 卵 ベーコン	牛乳	チーズパン さとう ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが はくさい	869	33.5
5 水	牛乳 ごはん 小松菜炒め 焼きししゃも 鶏肉と里芋の煮物 かきたま汁	鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ちりめんじゃこ ししゃも	米 こんにやく さとう さといも	油	こまつな にんじん ほうれんそう	たけのこ グリンピース	783	34.7
6 木	★3年A組リクエスト給食★ 牛乳 みそラーメン ジャンボぎょうざ 果物(はっさく)	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	もやし 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ はっさく	856	33.3
7 金	牛乳 チキンライス ジャーマンポテト キャベツスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	米 さとう じゃがいも	油 バター	にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ グリンピース にんにく セロリ キャベツ	751	23.4
10 月	★3年B組リクエスト給食★ 牛乳 カレーライス 福神漬 大根の甘みそドレサダ 果物(いちご)	豚肉 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター ごま	トマト にんじん 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 いちご	903	24.7
11 火	牛乳 きつねうどん 笹かまの磯辺揚げ キャベツのサラダ	豚肉 かまぼこ 油揚げ 卵	牛乳 あおのり	うどん さとう 小麦粉	油	にんじん ほうれんそう	干しいたけ 長ねぎ キャベツ もやし	781	31.4
12 水	牛乳 ごはん さけの西京みそ焼き 青菜のお浸し 五目白玉汁	さけ みそ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	米 さとう 白玉粉	油	にんじん こまつな	もやし 干しいたけ たまねぎ	776	33.8
13 木	☆卒業お祝い給食☆ オレンジジュース バターロールパン セサミンパン 鶏肉のから揚げ えびフライ ポイルウインナー トマトスパゲティ ミックスサラダ プチトマト アップルゼリー	鶏肉 えび ウインナー ひよこまめ いか あさり ベーコン	寒天	バターロールパン セサミンパン 小麦粉 パン粉 さとう スパゲティ	油	にんじん こまつな ブロッコリー トマト ミニトマト	オレンジジュース しょうが パセリ にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり りんごジュース	987	38.2
14 金	牛乳 チャーハン ピーフンソテー もずくとわかめのスープ	豚肉 えび 卵 ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ もずく	米 ビーフン	油	にんじん	しょうが 長ねぎ グリンピース たけのこ 干しいたけ もやし キャベツ たまねぎ にんにく	857	33.5
17 月	牛乳 ごはん 鶏肉の七味焼き 野菜のからし醤油 みそ汁(油揚げ・豆腐・こまつな)	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	米 さとう	油	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ もやし	763	30.7
18 火	★3年C組リクエスト給食★ 牛乳 きな粉揚げパン 肉団子と白菜のスープ 鉄骨サラダ	きな粉 豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	コッペパン はるさめ さとう	油 ごま	にら にんじん こまつな	しょうが にんにく 長ねぎ きくらげ はくさい キャベツ もやし	743	31.4
19 水	牛乳 赤飯 ぶりの照り焼き 菜の花浸し 紅白すまし汁 抹茶ミルクゼリー	ささげ ぶり はんぺん	牛乳 寒天 生クリーム	米 もち米 さとう	ごま	にんじん 菜の花 ほうれんそう こまつな	しょうが もやし たけのこ	859	34.9
24 月	牛乳 中華丼 春雨サラダ ねぎのスープ	豚肉 いか うずら卵	牛乳 わかめ	米 はるさめ さとう	油 ごま	チンゲンサイ にんじん にら	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ たけのこ はくさい もやし きゅうり たまねぎ しめじ	775	27.6
3 月分 一日あたりの平均								826	31.8
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。

もうすぐ卒業の時を迎える皆さん、中学校で過ごした3年間はどうだったでしょうか？ 楽しいことだけでなく、悲しいことやつらいこと、いろいろな思い出があったことでしょう。そんな中、たくさんの方が給食を楽しみにしてくれていたこと、「給食おいしかった」「いつもおいしい給食ありがとう」といった声は、給食を作っている私たちにとって、何よりも励みになりました。

「食べる」ことは「生きる」ことにつながります。自分自身の心と体の健康を考えて、食べることを、生きることを大切に、未来を切り開いていってほしいと願っています。



卒業おめでとう!!



いつも
おいしい給食ありがとう

「食べる」ことは
「生きる」こと