

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	牛乳	食品名（時折使用するアレルギーの強い食品にはアンダーラインをつきました。ご確認ください。）			栄養士から 一口コメント	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
1	火	ごはん 高菜炒め かに玉風卵焼き 五目きんぴら みそ汁	○	牛乳 鶏肉 竹輪 かまぼこ たまご 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 じゃがいも 油 でんぶん 砂糖 ごま ごま油	高菜 干し椎茸 たまねぎ 筍 にんじん 長ねぎ ごぼう さやいんげん こまつな	日本の三大菜(高菜・広島 菜・野沢菜)の一つ高菜は 九州で栽培されます。	825	31.8
2	水	シーフードピラフ チリコンカン チュニジアサラダ	○	牛乳 ベーコン いか えび 豚肉 ひよこ豆 大豆	米 バター 油 砂糖 じゃがいも	マッシュルーム にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく きゅうり トマト パプリカ キャベツ ピーマン	チュニジア献立	808	28.7
2020年東京オリンピックの開会式(7月24日)にちなみ、毎月24日を「世界の料理デー」として様々な国の料理を紹介します。 今月は、行事が多いため、2日に行います。									
3	木	ひな寿司 くだもの 鰯の西京みそ漬け あさりのすまし汁	○	牛乳 昆布 油揚げ えび さわら たまご あさり みそ 豆腐 わかめ	米 砂糖 ごま 油	れんこん 生姜 干し椎茸 にんじん さやえんどう こまつな くだもの	ひな祭り献立	809	31.1
2020年東京パラリンピック開会式(8月25日)にちなみ、毎月25日「おもてなし和食デー」として日本の伝統的郷土料理を紹介します。 今月は3日、「ひな祭り」献立です。									
4	金	きなこ揚げパン ワンタンスープ 春のグリーンサラダ	○	牛乳 きなこ 豚肉 鶏肉 みそ	パン 油 砂糖 ごま油 ワンタンの皮	干し椎茸 生姜 にんにく 長ねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし アスパラ キャベツコーン	3年B組リクエスト献立	787	35.6
7	月	ひじきごはん みそ汁 焼きししゃも 野菜のごま醤油味	○	牛乳 ひじき ししゃも 鶏肉 油揚げ みそ 豆腐 あおさ	米 油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ こまつな	小魚の中で、たくさんのカル シウムがとれる「ししゃ も」を焼きます。	839	25.6
8	火	バターライスのクリームソース味 ミネストローネスープ 大根サラダ	○	牛乳 鶏肉 粉チーズ 生クリーム ベーコン 白いんげん豆	米 油 バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも ごま油 ごま	にんじん たまねぎ にんにく トマト セロリ キャベツ マッシュルーム 生姜 さやいんげん コーン	ミネストローネスープと は、 主にトマトを使ったの野 菜	843	36.1
9	水	ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ 三色マッシュポテト	○	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 たまご 生クリーム みそ わかめ	米 油 生パン粉 でんぶん 砂糖 バター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん コーン さやいんげん キャベツ 長ねぎ こまつな トマト	3年生リクエスト献立番外 編①煮込みハンバーグと マッシュポテトです。	742	32.4
10	木	カレーうどん 竹輪の磯部揚げ・鶏天 フルーツヨーグルト	○	牛乳 豚肉 油揚げ 竹輪 青のり 鶏肉 ヨーグルト	うどん 砂糖 でんぶん 油 小麦粉 ごま油	筍 にんじん たまねぎ しめじ もやし 長ねぎ こまつな もも缶	3年A組リクエスト献立	803	26.6
11	金	マーボー豆腐丼 わかめスープ スイートポテト	○	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 わかめ 生クリーム	米 油 砂糖 でんぶん ごま油 さつまいも バター じゃがいも	にんにく 生姜 長ねぎ にら 干し椎茸 こまつな にんじん たまねぎ	3年生リクエスト献立番外 編②マーボー豆腐とス イートポテトです。	845	31.5
14	月	鶏のから揚げ エビフライ ポイルウィンナー フライドポテト 野菜サラダ キャベツスープ わかめごはん パン 牛ゼリー	○	牛乳 わかめ パン えび ウィンナー 豚肉 寒天 ベーコン	米 油 じゃがいも パン ごま 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぶん ごま油	生姜 にんにく レモン パセリ ミニトマト コーン たまねぎ パプリカ にんじん ブロッコリー キャベツ いちご	会話をしながら、楽しいひ と時を過ごしてください。 給食委員会、先生方、主 事さんや調理師さん方が 準備をしてくださるお蔭で 実施できます。 感謝の気持ちを忘れない てください。	947	34.4
15	火	赤飯 ぶりの照り焼き 菜の花のおひたし すまし汁 くだもの	○	牛乳 ささげ ぶり はんぺん	米 もち米 ごま 砂糖 でんぶん	生姜 にんじん 菜の花 筍 ほうれんそう キャベツ こまつな くだもの	今週末で三年生は卒業。 赤飯と出世魚のぶりの照 り焼きでお祝いです。	902	28.0
16	水	みそラーメン ジャンボギョーザ くだもの	○	牛乳 豚肉 みそ	中華麺 ごま でんぶん ごま油 ギョウザの皮 小麦粉 油	生姜 にんにく にら にんじん キャベツ チンゲンサイ もやし 長ねぎ くだもの	3年C組リクエスト献立	671	31.0
17	木	カレーライス 大根サラダ デザート	○	牛乳 豚肉 豆腐 アイスクリーム	米 油 じゃがいも バター はちみつ 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ セロリ にんじん トマト りんご こまつな もやし だいこん	3年生リクエスト献立番外 編③一番リクエストが多 かったデザートです。	865	19.7
19日は食育の日です。【食育と本のコラボ】を行います。今月は22日(月)裏面をみてください。									
22	火	あんかけうどん ゆず大根 ぼたもち	○	牛乳 昆布 鶏肉 油揚げ きなこ あずき	うどん 油 砂糖 麩 でんぶん 米 もち米 ごま 水あめ	たまねぎ しめじ にんじん はくさい 長ねぎ こまつな だいこん きゅうり ゆず	お彼岸献立 あんを入れて、 きなこをまぶす「ぼた もち」です。	813	29.7
23	水	パン おみくじミートボール ほうれんそうソテー ポテトクリームスープ	○	牛乳 たまご ベーコン ウィンナー うずらたまご 豚肉 生クリーム	パン 油 じゃがいも パン粉 でんぶん 砂糖 バター	にんにく 長ねぎ にんじん コーン 生姜 キャベツ セロリ ほうれんそう たまねぎ パセリ	ボールの中身は、ウイ ナー？うずらたまご？ボ ールのみ？何がうかな？	801	31.2
24	木	焼肉ビビンバ丼 にら玉スープ 杏仁豆腐	○	牛乳 豚肉 豆腐 たまご 寒天 生クリーム	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも でんぶん 油	にんにく にんじん たまねぎ もやし りんご こまつな 大豆もやし にら さやいんげん 生姜 椎茸 果物缶	春休み中もバランスのと れた食事を心がけてくだ さい。	893	31.7
◎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。								1日あたりの平均	825 30.3
◎諸事情により、材料等を変更する場合があります。ご了承ください。								生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準	820 30.0