3月の給食献立予定表

新宿区立牛込第一中学校

実施日		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けました。ご確認ください。）			栄養士から	栄養価	
日	曜			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	一口コメント	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	ごはん　高菜と小魚炒り煮 いかのかりん揚げ 野菜のごま味　豚汁	○	牛乳　小魚　いか　豆腐 昆布　豚肉　みそ	米　砂糖　でんぷん ごま油　こんにゃく さといも　ごま	高菜　こまつな　にんじん キャベツ　もやし　ごぼう だいこん　長ねぎ	**3月3日はひなまつり** 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「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。	813	34.5
2	木	きなこ揚げパン えびワンタンスープ 中華サラダ	○	牛乳　きなこ　豚肉 えび　ハム	パン　油　砂糖　ごま油 ワンタンの皮　でんぷん じゃがいも　ごま	干し椎茸　生姜　にんにく にんじん　もやし　長ねぎ キャベツ　きゅうり　こまつな		787	29.8
3	金	ひな寿司 鰆の照焼き　すまし汁 牛一ゼリー	○	牛乳　昆布　油揚げ　鰆 えび　たまご　豆腐 はんぺん　生クリーム	米　砂糖　ごま　油 でんぷん	れんこん　生姜　干し椎茸 にんじん　さやえんどう たまねぎ　こまつな　いちご		838	37.8
6	月	マーボー豆腐 わかめスープ 大学芋	○	牛乳　豚肉　大豆　みそ 豆腐　鶏肉　わかめ	米　油　砂糖　でんぷん ごま油　さつまいも 水あめ　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　たけのこ	**今月は3年生のリクエスト献立を中心に実施します。** **主食・・・**カレーうどん、みそラーメン、トルコライス、豚肉のうま煮、きなこ揚げパン、マーボー豆腐丼 **主菜・・・**いかの竜田揚げ、ワンタンスープ、2色揚げ、鶏のから揚げ、エビフライ、豚キムチ、餃子、 **デザート・・・**うしいちゼリー、りんごゼリー、	867	29.6
		2020年東京パラリンピック開会式(8月25日)にちなんで、毎月25日を「世界料理デー」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、6日(月)に実施します。							
7	火	ひじきごはん 五目厚焼き卵 ゆかり野菜　みそ汁	○	牛乳　ひじき　鶏肉 油揚げ　はんぺん　たまご わかめ　豆腐　みそ	米　油　砂糖　ごま じゃがいも	にんじん　干し椎茸　たまねぎ 万ねぎ　キャベツ　きゅうり 大根　ゆかり　長ねぎ　こまつな		806	34.5
8	水	カレーうどん ちくわと笹かま揚げ くだもの	○	牛乳　豚肉　油揚げ 焼きちくわ　笹かまぼこ たまご　青のり	うどん　油　砂糖 でんぷん　ごま油 小麦粉　ごま	たけのこ　にんじん　たまねぎ しめじ　もやし　長ねぎ こまつな　くだもの		780	30.2
9	木	トルコライス 野菜スープ ヨーグルトあえ	○	牛乳　鶏肉　ベーコン たまご　生クリーム 豚肉　豆　ヨーグルト	米　バター　油 でんぷん　じゃがいも	にんじん　たまねぎ　にんにく しょうが　ｴﾘﾝｷﾞ　とまと こまつな　黄桃缶		867	33.2
10	金	**卒業お祝い（バイキング）給食** 鶏のから揚げ エビフライ ボイルウィンナー フライドポテト 野菜サラダ キャベツスープ 焼きそば パン ゼリー	ジョア	鶏肉　えび ウィンナー　豚肉 寒天　ベーコン 青のり	パン　油　じゃがいも 小麦粉　パン粉　中華めん 砂糖　でんぷん　ごま油	生姜　にんにく　レモン ﾊﾟｾﾘ　ミニトマト　コーン たまねぎ　にんじん きゅうり　キャベツ コーン　こまつな いちご　リンゴジュース	**10日(金)はバイキング給食です。** 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、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でください。	853	33.9
13	月	クッパ 豚肉とキムチ炒め くだもの	○	牛乳　鶏肉　昆布 たまご　豚肉	米　砂糖　ごま油 でんぷん　油　じゃがいも	しょうが　たまねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ こまつな　長ねぎ　にんじん 椎茸　にら　ｷﾑﾁ　くだもの	**3年生が牛一で過ごす最後の週です。** 中学校を卒業すると給食を食べる機会はなくなります。 これからは、自分の体・健康に配慮して、食事内容を考えて食べるようにしましょう。 今週は、リクエストベスト3の献立を提供します。 特に16日　(木)は、一番人気のカレーライスとデザートです。お楽しみに！	773	27.9
14	火	みそラーメン ジャンボギョーザ くだもの	○	牛乳　豚肉　みそ 大豆	中華麺　ごま　でんぷん ごま油　ｷﾞｮｳｻﾞの皮 小麦粉　油	生姜　にんにく　にら にんじん　ｷｬﾍﾞﾂ　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ もやし　長ねぎ　くだもの		818	25.3
15	火	豚肉のうま煮 具だくさん味噌汁 フルーツみつまめ	○	牛乳　豚肉　豆腐 みそ　寒天 えんどう豆	米　油　しらたき　砂糖 焼き麸　でんぷん ごま　じゃがいも	にんじん　たまねぎ　しめじ 万ねぎ　ごぼう　だいこん こまつな　ねぎ　果物缶		825	27.5
16	木	カレーライス 大根サラダ デザート	○	牛乳　豚肉 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		873	22.8
21	火	ごはん　鮭ふりかけ 塩こうじ焼き 肉じゃが　水炊き汁	○	牛乳　鮭　鰹節　のり 魚　鶏肉　豆腐 青のり　豚肉	米　油　塩こうじ ごま　砂糖　じゃがいも でんぷん　ごま油	にんじん　たまねぎ　はくさい しめじ　長ねぎ　こまつな さやいんげん	**2月13日　オリンピック・パラリンピック講演会が行われ、渡嘉敷選手よりお話を伺いました。** 「日頃気をつけていることは、好き嫌いをしないでバランスよく食べることです。」と話してくださいました。 一流選手は、嗜好に偏ることなく、自分の体を管理していることがわかりました。	792	36.2
		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21日(火)　裏面をみてください。							
22	水	あんかけうどん わかさぎの南蛮漬け さつまいも茶きん	○	牛乳　昆布　鶏肉 油揚げ　わかさぎ 生ｸﾘｰﾑ	うどん　油　砂糖 でんぷん　ごま油 さつまいも　バター	たまねぎ　しめじ　にんじん はくさい　長ねぎ　こまつな ピーマン		841	32.3
23	木	ごはん　おみくじﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ たくあんソテー なめこ汁 サイダーゼリー	○	牛乳　豚肉　大豆　ｱｲｽ ウィンナー　うずらたまご 味噌　わかめ　たまご	米　油　パン粉 でんぷん　砂糖 サイダー	たまねぎ　にんじん　トマト 生姜　たくあん　だいこん きゅうり　なめこ　くだもの		844	30.3
							一日当たりの平均	825	31.1
							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、材料等を変更する場合があります。ご了承ください。