

# 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 (普段使用しない食品や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 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 木	ひな寿司 照り焼き すまし汁 野菜ごま味 レモンスカッシュ	○	牛乳 昆布 油揚げ 魚 えび たまご 豆腐 はんぺん 鶏肉 寒天	米 砂糖 ごま油 でんぷん じゃがいも	れんこん 椎茸 レモン ねぎ にんじん さやえんどう キャベツ こまつな もやし	<b>8日は しんじゆく野菜の日</b>	810	38.6
2 金	シーフードライス チリコンカン くだもの	○	牛乳 えび ベーコン 豚肉 大豆 鶏肉	米 油 バター 砂糖 じゃがいも	エリンギ にんじん コーン たまねぎ ビーマン にんにく トマト さやいんげん くだもの	新宿区では、毎月8 日を「しんじゆく野菜 の日」と定めました。	792	26
5 月	ごはん 家常豆腐 もずくとたまごのスープ さつまいもチップス	○	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 豆腐 鶏肉 もずく たまご	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 さつまいも ごま アーモンド じゃがいも	にんにく 生姜 長ねぎ ビーマン 干し椎茸 こまつな にんじん たまねぎ 筍 キャベツ	成長期の皆さんの健 康を考え、「野菜を 食べる習慣を身につ けてほしい！」との 願いを込めて制定さ れました。	869	33.9
6 火	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 鶏肉	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 しょうが にんにく ほうれんそう もやし 長ねぎ キャベツ にんじん こまつな	野菜の必要性や大 切さを実感してもら いたいと思っていま す。	853	31.9
7 水	ジャージャー麺 五日スープ スイートポテト	○	牛乳 豚肉 大豆 みそ 鶏肉 わかめ 豆腐 生クリーム	中華麺 砂糖 ごま油 油 でんぷん ごま さつまいも バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 長ねぎ もやし 筍 きゅうり チンゲンサイ 干し椎茸	野菜の必要性や大 切さを実感してもら いたいと思っていま す。	868	33.2
8 木	焼肉ビビンバ井 韓国スープ いちごデザート	○	牛乳 豚肉 たまご 生クリーム ゼラチン	米 砂糖 ごま油 ごま でんぷん 小麦粉 油 チョコレート	さやいんげん たまねぎ りんご こまつな にんじん 大豆もやし 筍 キャベツ いちご	今日は、野菜多めの 「焼肉ビビンバ井」で す。	836	32.1
9 金	赤飯 デザート エビフライ 一口カツ 野菜のおかか和え 豚汁	○	牛乳 ささげ えび 豚肉 たまご みそ 豆腐 アイスクリーム	米 もち米 ごま油 小麦粉 パン粉 さといも こんにやく	にんじん キャベツ えのき ほうれんそう ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな	今日は、野菜多めの 「焼肉ビビンバ井」で す。	835	36.8
12 月	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 ギョウザの皮 小麦粉 油	しょうが にんにく にら にんじん キャベツ もやし チンゲン菜 長ねぎ くだもの	ビビンバには、キャ ベツ、こまつな、もや し、にんじん、大豆も やしとさやいんげん を使います。	799	31.0
13 火	クッパ 豚肉とキムチのソテー アップルゼリー	○	牛乳 鶏肉 昆布 たまご 豚肉 寒天	米 砂糖 でんぷん じゃがいも 油	しょうが こまつな たまねぎ にんじん キムチ にら 椎茸 もやし 長ねぎ リンゴジュース	上記の野菜類を一 種類ずつ茹でて、 「ヤニヨム」という薬 味や調味料を混ぜ た「調味だれ」で味 を整えます。	811	28.9
14 水	わかめごはん すまし汁 鶏のから揚げ 筑前煮 くだもの	○	ジョア 豚肉 鶏肉 昆布 わかめ 小魚 たまご 高野豆腐 かまぼこ 豆腐	米 ごま油 でんぷん 砂糖 さといも	しょうが 干し椎茸 ごぼう にんじん だいこん いんげん 長ねぎ こまつな くだもの	とても人気のある料 理です。	808	31.9
15 木	カレーライス キャベツスープ 牛一ゼリー	○	牛乳 豚肉 ベーコン 寒天 生クリーム たまご	米 油 じゃがいも バター はちみつ 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト セロリ りんご キャベツ いちご	19日からは、2年生 が最高学年です。	896	27.9
19 月	ひじきごはん 焼きししゃも 野菜ソテー みそ汁	○	牛乳 ししゃも ひじき 鶏肉 油揚げ 豆腐 ウインナー みそ	米 油 砂糖 ごま でんぷん	にんじん たまねぎ もやし キャベツ さやいんげん 長ねぎ しょうが こまつな	準備・後片付けなど 新一年生が入ってき た時、手本になるよ うに今から、心がけ てください。	799	38.9
19日は食育の日です。【食育と本のコラボ】を行います。裏面をみてください。								
20 火	野菜うどん 魚の包み焼き おひたし くだもの	○	牛乳 昆布 鶏肉 油揚げ 魚 チーズ	うどん 油 砂糖 でんぷん 小麦粉 春巻きの皮	たまねぎ しめじ にんじん はくさい 長ねぎ こまつな 菜花 キャベツ くだもの	一日当たりの平均	807	34.0
22 木	スクランブルオムライス ポテトクリームスープ くだもの	○	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 生クリーム	米 油 バター 砂糖 じゃがいも でんぷん	エリンギ にんじん たまねぎ グリーンピース セロリ にんにく パセリ くだもの	生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準	845	28.0
◎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。							836	32.4
◎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。							820	30.0