

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 金	ひな寿司 のっぺい汁 レモンスカッシュ	○	牛乳 昆布 えび たまご 豆腐 鶏肉 寒天	米 砂糖 ごま 油 でんぷん さといも こんにゃく	れんこん 椎茸 レモン ねぎ にんじん さやえんどう しょうが たまねぎ こまつな だいこん	1日 ひなまつり献立	761	24.6
4 月	ごはん リューズふりかけ 魚の幽庵焼き 野菜の煮物 水炊き汁	○	牛乳 魚 鶏肉 豆腐 みそ たら たまご のり 豆腐	米 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも でんぷん ごま	長ねぎ しょうが にんじん 筍 たまねぎ こまつな 椎茸 ゆず しめじ はくさい きぬさや	8日は しんじゅく野菜の日	792	36.8
5 火	ごはん 家常豆腐 もずくとたまごのスープ スイートポテト	○	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 豆腐 鶏肉 もずく たまご 生クリーム	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 さつまいも ごま	にんにく 生姜 長ねぎ ビーマン きくらげ こまつな にんじん たまねぎ キャベツ パプリカ	新宿区では、毎月8日 を「しんじゅく野菜の 日」と定めました。	867	33.9
6 水	手作りきなこ揚げパン チリコンカン 鉄骨サラダ	○	牛乳 きなこ 豚肉 大豆 ひじき	小麦粉 油 砂糖 じゃがいも ごま バター	しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん こまつな セロリ トマト たまねぎ	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。	804	29.4
7 木	焼肉ビビンバ丼 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 バター 小麦粉 油 チョコレート	にんにく 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 には いちご	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。	877	27.8
8 金	赤飯 デザート エビフライ 一口カツ 野菜のおかかあえ みそ汁	○	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 こんにゃく	にんじん キャベツ 万能ねぎ ほうれんそう 長ねぎ なめこ こまつな たまねぎ		836	36.9
11 月	五目焼きそば わかめスープ 鶏ごまサラダ	○	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ	中華めん ごま油 油 ごま でんぷん じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな 長ねぎ 干し椎茸 しょうが	7、8日お祝い献立 3年生を送る会に合 わせたお祝い献立 です。	781	30.0
12 火	さんまのかば焼き丼 はりはりサラダ みそ汁 くだもの	○	牛乳 さんま 小魚 豆腐 みそ わかめ	米 油 でんぷん ごま 砂糖 春雨	かぼちゃ たくあん にんじん だいこん きゅうり たまねぎ こまつな 長ねぎ くだもの		796	34.8
13 水	マーボー丼 にら玉スープ 中華サラダ	○	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 たまご ハム	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん じゃがいも ごま	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ には にんじん もやし きゅうり	3月は3年生のリクエ スト献立を多めに組 み入れています。 5日スイートポテト 6日揚げパン 12日かば焼き丼 13日マーボー豆腐 15日タンメン・春巻 18日豚キムチ・ ジョア	857	34.1
14 木	トルコライス ベーコンと野菜のスープ くだもの	○	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 生クリーム 豚肉	米 油 バター でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく トマト しょうが こまつな エリンギ パセリ くだもの	19日カレーライス・ 牛一ゼリー お楽しみに！	847	34.3
15 金	タンメン 春巻 くだもの	○	牛乳 豚肉 大豆 えび いか	中華麺 ごま でんぷん ごま油 春巻の皮 小麦粉 油 春雨	しょうが にんにく には 椎茸 にんじん キャベツ もやし 小松菜 長ねぎ くだもの		891	28.6
18 月	クッパ 豚肉とキムチのソテー さつまいもチップ	ジョア	ジョア 鶏肉 昆布 たまご 豚肉	米 砂糖 でんぷん じゃがいも 油 さつまいも	しょうが こまつな たまねぎ にんじん キムチ には 椎茸 もやし 長ねぎ		780	27.0
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。						22日からは、2年生が 最高学年です。		
19 火	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 鶏肉	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	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。	855	24.7
22 木	五目うどん 小魚のマリネ くだもの	○	牛乳 豚肉 昆布 小魚 油揚げ なた さつまいも	うどん 小麦粉 砂糖 油 でんぷん	たまねぎ しょうが にんじん しいたけ しめじ 長ねぎ きゅうり こまつな くだもの		801	37.1
◎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。						一日当たりの平均	830	32.0
◎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