

【配布用献立表】

2021年 3月

新宿区立西早稲田中学校

実施日	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質			
1 月	○	チリ豆ドッグ コーンシチュー りんご	豚ひき肉、大豆、鶏肉	牛乳、調理用牛乳、生クリーム	コッペパン、じゃがいも、小麦粉	油、バター	にんじん、パセリ	たまねぎ、にんにく、しょうが、クリームコーン、コーン、りんご	787 kcal 29.1 g
2 火	○	麦ごはん・のりの佃煮 ししゃもの利休焼き 野菜の赤しそかけ きりたんぼ汁(秋田)	鶏肉	牛乳、ししゃも、ちりめんじゃこ、のり	精白米、米粒麦、しらたき、きりたんぼ、さとう	白ごま、黒ごま、油	にんじん、赤しそ、せり	キャベツ、もやし、しょうが、ごぼう、しめじ、まいたけ、長ねぎ	787 kcal 33.3 g
3 水	○	ひなまつり献立 五目ちらし寿司 菜の花のすまし汁 バナナコッタ(いちご入り)	油揚げ、卵、鶏肉	牛乳、のり、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム	精白米、米粒麦、さとう	油	にんじん、菜の花、こまつな	干しいたけ、かんぴょう、れんこん、グリーンピース、いちご	826 kcal 26.9 g
4 木	○	ピピンパ丼 卵と野菜の中華スープ	豚ひき肉、大豆、卵	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、じゃがいも、でんぷん	油、ごま油、白ごま	こまつな、にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし	840 kcal 29.7 g
5 金	○	かき揚げうどん かぼちゃサラダ	豚肉、いか、卵	牛乳、わかめ、チーズ	冷凍うどん、さとう、小麦粉、じゃがいも	油、オリーブ油	にんじん、こまつな、かぼちゃ	干しいたけ、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、ごぼう、きゅうり	831 kcal 31.0 g
8 月	○	たこめし ひじき入り千草焼き いものこ汁	たこ、鶏肉、鶏ひき肉、卵、油揚げ、豆腐	牛乳、ひじき	精白米、さとう、こんにゃく、さといも、じゃがいも	油	にんじん	たまねぎ、干しいたけ、グリーンピース、もやし、なめこ、長ねぎ	783 kcal 35.1 g
9 火	○	豆乳ボーケストロガノフ 野菜のピクルス スイートポテト	豚肉、豆乳、ハム	牛乳、調理用牛乳、生クリーム	精白米、米粒麦、さとう、米粉、さつまいも、はちみつ	油、バター	トマトピューレ、にんじん	にんにく、セロリー、たまねぎ、マッシュルーム、しょうが、だいこん、きゅうり	909 kcal 27.0 g
10 水	○	ハンバーガー ABCスープ アップルゼリー	豚ひき肉、ベーコン、大豆	牛乳、粉寒天	丸パン、じゃがいも、ABCマカロニ、さとう	油	トマトピューレ、にんじん、パセリ	たまねぎ、キャベツ、にんにく、セロリー、しょうが、りんごジュース	788 kcal 34.1 g
11 木	○	麦ごはん 魚のホイル焼き じゃがいもの味噌汁 りんご	白身魚、油揚げ	牛乳	精白米、米粒麦、じゃがいも	油	にんじん、こまつな	たまねぎ、しめじ、はくさい、りんご	773 kcal 34.4 g
12 金	○	ジャージャー麺 野菜チップス フルーツポンチ	豚ひき肉、大豆	牛乳	むし中華めん、さとう、でんぷん、じゃがいも	ごま油、油	にんじん、かぼちゃ	にんにく、しょうが、長ねぎ、干しいたけ、たけのこ、もやし、きゅうり、ごぼう、れんこん、パイン缶、桃缶、みかん缶	867 kcal 27.4 g
15 月	○	揚げパン 海藻サラダ 肉団子と白菜のスープ	きな粉、鶏ひき肉、豆腐	牛乳、わかめ、ひじき	コッペパン、グラニュー糖、さとう、でんぷん、でんぷん春雨	白すりごま、油、ごま油	にんじん、こまつな	キャベツ、しょうが、長ねぎ、はくさい、もやし	780 kcal 28.2 g
16 火	○	コーンピラフ サーモンキッシュ ジュリアンスープ レモンスカッシュゼリー	ハム、さけ、卵	牛乳、生クリーム、チーズ、粉寒天	精白米、米粒麦、じゃがいも、さとう	油、バター	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、コーン、グリーンピース、しめじ、キャベツ、にんにく、レモン果汁	822 kcal 29.2 g
17 水	○	お祝い献立 赤飯 鶏のから揚げ・即席漬け 麩のすまし汁 アイスクリーム	ささげ、鶏肉	牛乳、アイスクリーム	精白米、もち米、でんぷん、あられ麩	黒ごま、油	にんじん、みずな	しょうが、だいこん、キャベツ	899 kcal 33.7 g
18 木	○	お彼岸献立 春雨とキノコのスパゲティ キャロットドレサラダ おはぎ	ベーコン、たらこ、きな粉	牛乳、調理用牛乳、生クリーム	スパゲッティ、さとう、はちみつ、精白米、もち米	油、バター、黒ごま	にんじん、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、しいたけ、しめじ、にんにく、しょうが、もやし、キャベツ	855 kcal 28.0 g
22 月	○	マーボー丼 もやしの中華サラダ	豚ひき肉、押し豆腐	牛乳、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、さとう、でんぷん	ごま油、油	にら、にんじん	にんにく、しょうが、長ねぎ、干しいたけ、たまねぎ、もやし、キャベツ	806 kcal 31.8 g
23 火	○	メープルトースト ジャーマンポテト ボルシチ	ベーコン、豚肉、大豆	牛乳、生クリーム	食パン、メープルシロップ、じゃがいも、さとう	バター、油	パセリ、にんじん、トマト、ピューレ	たまねぎ、にんにく、しょうが、セロリー、キャベツ、ピーナット	774 kcal 29.1 g
24 水	○	山菜ごはん 魚の幽庵焼き キャベツの味噌汁	鶏肉、ぶり	牛乳	精白米、米粒麦、さとう	油	にんじん、こまつな	干しいたけ、たけのこ、ぜんまい水煮、ゆず、キャベツ、もやし、長ねぎ	786 kcal 36.5 g

◎感染症対策や食材等の都合により、献立の変更並びに、回数が少なくなることがあります。

旬の食材：ぶり、さわら、菜の花、せり、小松菜、にら、うど、絹さや、水菜、いちご、いよかん、デコポン、はっさく、清美オレンジなど

3月12日 三年生リクエスト給食

ジャージャー麺
野菜チップス
フルーツポンチ

♡♡♡思い出の給食になるように、愛情をこめて調理さんも頑張ってます

他にもあがっていたリクエストを入れました。
5日うどん、9日スイートポテト、
16日レモンスカッシュゼリー、
17日アイスクリーム



