［配布用献立表］

2023年 3月　　新宿区立西早稲田中学校

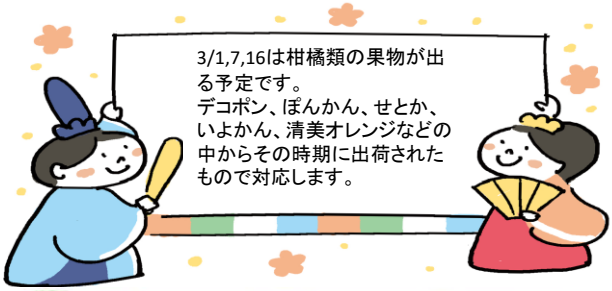
実施日 日	曜	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質
1	水	○	ハムとチーズと卵のホットサンド きのことペンネのソテー 豆のトマトシチュー くだもの（柑橘類）	ロースハム, 卵, 鶏もも肉, いんげんまめ, ひよこまめ	牛乳, チーズ	食パン, マカロニ, じゃがいも	油, マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ)	にんじん, こまつな, トマト缶	にんにく, しめじ, しょうが, たまねぎ, マッシュルーム, グリンピース, 柑橘果物 旬の食材	816 kcal 38.2 g
2	木	○	鯛めし じゃこ天 いもたき みかんゼリー 愛媛県献立	たい, あじ, けずり節, 鶏肉, 油揚げ	牛乳, ちりめんじゃこ, 粉寒天	精白米, でんぷん, さといも, じゃがいも, さとう	ごま, ごま油, 油	にんじん	しめじ, 長ねぎ, みかん缶	848 kcal 38.6 g
ひなまつり献立 3	金	○	カニ入り五目ちらし寿司 麩と菜の花のすまし汁 桃のベイクドチーズケーキ	油揚げ, かに肉, えび, 卵, けずり節	牛乳, のり, だし昆布, チーズ, サワークリーム, 生クリーム	精白米, 米粒麦, さとう, 麩, グラニュー糖, 小麦粉	油	にんじん, さやえんどう, 菜の花 旬の食材	干ししいたけ, かんぴょう, れんこん, たまねぎ, 長ねぎ, 桃缶	864 kcal 29.1 g
6	月	○	五穀ごはん 魚の南部焼き すき昆布とさつまいもの煮物 まめぶ汁（岩手県）くるみ団子汁 岩手県献立	あずき, 大豆, たら, 鶏肉, 油揚げ, けずり節, 豆腐	牛乳, 昆布, だし昆布	精白米, もち米, 米粒麦, あわ, さつまいも, さとう, 小麦粉, 黒砂糖, でんぷん	ごま, 油, くるみ	にんじん, さやいんげん, こまつな	ごぼう, 干ししいたけ, だいこん	742 kcal 34.1 g
7	火	○	キムチチャーハン 手作りしゅうまい 豆腐いりわかめスープ 果物（柑橘類）	豚肉, 卵, 豚ひき肉, 豆腐	牛乳, わかめ	精白米, 米粒麦, さとう, でんぷん, しゅうまいの皮	ごま油, 油, ごま	にんじん, ピーマン, にら 旬の食	にんにく, 長ねぎ, きくらげ, 白菜キムチ, 干ししいたけ, たまねぎ, キャベツ, しょうが, グリンピース, えのきたけ, 柑橘果物 旬の食材	808 kcal 32.8 g
8	水	○	和三盆揚げパン 豆乳ドレのポテトサラダ 鶏肉のミネストローネ	ハム, 豆乳, ベーコン, 鶏肉, 大豆	牛乳	ミルクパン, 和三盆糖, じゃがいも, さとう, マカロニ	油	にんじん, トマト缶, パセリ	たまねぎ, きゅうり, ホールコーン, セロリ, にんにく, キャベツ	795 kcal 27.9 g
9	木	○	麦ごはん・あさりの佃煮 ぶりの照り焼き 根菜のそぼろ煮 いちご	ぶり, 豚ひき肉, 大豆, けずり節, あさり 旬の食材	牛乳	精白米, 米粒麦, さとう, 三温糖, でんぷん, さといも, じゃがいも	油	にんじん, さやいんげん	しょうが, だいこん, れんこん, いちご 旬の食材	841 kcal 39.2 g
東京大空襲献立 10	金	○	わかめ麦ごはん ひじき入り千草焼き 卯の花 防災すいとん	鶏ひき肉, あさり, 卵, おから, けずり節, 鶏肉, 油揚げ, みそ	牛乳, わかめ, ひじき	精白米, 米粒麦, さとう, 三温糖, 小麦粉, でんぷん	ごま, 油	にんじん, さやえんどう, かぼちゃ, こまつな	たけのこ, たまねぎ, グリンピース, 干ししいたけ, だいこん, 長ねぎ	849 kcal 32.8 g
13	月	○	ジャージャー麺 クジラとごぼうのたつた揚げ トック入りあさりスープ	豚ひき肉, みそ, くじら肉, あさり	牛乳	むし中華めん, さとう, でんぷん, トック	ごま油, 油, ごま	にんじん, みずな 旬の食材	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 干ししいたけ, たけのこ, もやし, きゅうり, ごぼう, だいこん, エリンギ	790 kcal 38.4 g
14	火	○	ビーフカレーライス オリーブオイルのサラダ フルーツポンチ	牛肉, レンズまめ, ハム	牛乳, 粉寒天	精白米, 米粒麦, じゃがいも, 小麦粉, さとう	油, バター, オリーブ油	にんじん, トマト缶	にんにく, セロリ, しょうが, たまねぎ, キャベツ, コーン, ミックスドフルーツ（桃・洋梨・ﾘﾝｺﾞ）, みかん缶	917 kcal 27.0 g
卒業祝い献立 15	水	○	古代米のお祝いご飯 鶏肉のから揚げ 野菜の塩昆布和え しめじの味噌汁 レモンスカッシュゼリー	ささげ, 鶏肉, けずり節, 油揚げ, 豆腐, みそ	牛乳, 塩昆布, 粉寒天	精白米, もち米, 赤米, でんぷん, さとう	ごま, 油	こまつな, にんじん	しょうが, キャベツ, たまねぎ, しめじ, レモン果汁	901 kcal 33.9 g
16	木	○	手作りピザパン 手作りさつまいもパン たらことしめじのスパゲティソテー ポトフ 果物（柑橘類）	ハム, たらこ, 豚肉, レンズまめ, ウィンナー	牛乳, チーズ	強力粉, 小麦粉, さとう, さつまいも, スパゲッティ	バター, オリーブ油, 油, ごま	トマト缶, ピーマン, にんじん	たまねぎ, マッシュルーム, しめじ, セロリ, にんにく, しょうが, かぶ, キャベツ, 柑橘果物 旬の食材	762 kcal 29.3 g
20	月	○	麦ごはん 豆腐と海老の中華煮 韓国ドレッシングサラダ パンナコッタ(いちごｿｰｽ)	えび, 豚肉, 豆腐	牛乳, わかめ, 粉寒天, 調理用牛乳, 生クリーム	精白米, 米粒麦, でんぷん, さとう	油, ごま油, ごま	にんじん, チンゲンサイ, こまつな	長ねぎ, しょうが, たけのこ, 干ししいたけ, きくらげ, はくさい, にんにく, キャベツ, きゅうり, いちご, レモン果汁 旬の食材	789 kcal 31.9 g
お彼岸献立 22	水	○	けんちんみそうどん うずら卵煮 ししゃものねぎ焼き おはぎ（あんこ入りきなこ）	鶏肉, けずり節, みそ, 油揚げ, うずら卵, あずき, きな粉	牛乳, ひじき, ししゃも	冷凍うどん, こんにゃく, さといも, さとう, でんぷん, 精白米, もち米	ごま油	にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん, 長ねぎ, にんにく, しょうが	774 kcal 35.7 g
23	木	○	コーンピラフ きのこシチューパイ レモンドレッシングサラダ いちご	ハム, 打ち豆, ベーコン, 竹輪	牛乳	精白米, 米粒麦, パイ皮（卵・乳あり）, 小麦粉, さとう	油, バター	にんじん, さやいんげん, パセリ	たまねぎ, コーン, にんにく, しょうが, マッシュルーム, しめじ, エリンギ, レモン果汁, もやし, キャベツ, きゅうり, いちご 旬の食材	868 kcal 27.1 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年生リクエスト給食★

揚げパン・カレー・米・サラダ・フルーツポンチ・スカッシュゼリー・ゼリー



3年生の皆さん

卒業おめでとうございます。義務教育が終わると給食を食べることがない人がほとんどです。中学校生活の楽しい思い出に給食が加わっているとうれしいです。