



3 月 献 立 表



平成23年度

新宿区立落合第二中学校

日	曜日	牛乳	献立名	食 材 料 名			エネルギー kcal	たんぱく質 g			
				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					
1	木	○	回鍋肉丼 ★春雨スープ 清美みかん&苺	豚肉 みそ	牛乳	米 米粒麦 春雨 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 白菜 にんにく 生姜 木耳 干し椎茸 清見みかん 苺	795	23.9
2	金	○	穴子ちらし寿司 茶碗蒸し 小松菜のごま辛し和え 白桃ゼリー	鶏肉 穴子 えび なると 卵 油揚げ	牛乳	米 麩 砂糖	ごま	人参 小松菜 切り三つ葉	筍 干瓢 もやし 干し椎茸 白桃缶 桃ジュース	817	37.9
5	月	○	☆二色揚げパン(シナモン&うぐいすきな粉) ジャーマンポテト ★ワンタンスープ 苺	豚肉 ベーコン きな粉 みそ	牛乳	ショートニングパン ワンタンの皮 じゃが芋 砂糖 グラニュー糖	米油 ごま油 バター	人参 小松菜 ハセリ	玉ねぎ もやし 長ねぎ にんにく 生姜 干し椎茸 苺	827	28.1
6	火	○	ごはん 鯖の西京焼き 野菜の胡桃和え ★豚汁	豚肉 鯖 油揚げ みそ 西京味 噌	牛乳	米 里芋 こんにゃく 砂糖	米油 ごま 胡桃	人参 ほうれん草	白菜 牛蒡 大根 長ねぎ	831	29.3
7	水	○	★茸の和風スパゲティ わかめサラダ ☆スイートポテト	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム スキムミルク 乾燥わかめ	スパゲティ さつま芋 砂糖	米油 ごま油 オリーブ油 バター ごま	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり エリンギ えのき茸 ほめじ マッシュルーム	860	28.0
8	木	○	ごはん 麻婆豆腐 大豆もやしナムル 青梗菜と木耳のスープ	豚肉 卵 豆腐	牛乳	米 片栗粉 砂糖	米油 ごま油 ごま	人参 なら 青梗菜	筍 大豆もやし 長ねぎ 白菜 にんにく 生姜 木耳 干し椎茸	808	32.4
9	金	○	★カツカレーライス ★ポテト野菜サラダ 不知火	豚肉 卵	牛乳	米 米粒麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	米油 バター	人参	玉ねぎ セロリー にんにく 生姜 黄パプリカ キャベツ りんご チャツネ 不知火	947	28.5
12	月	○	★チキンライス スパニッシュオムレツ ABCスープ はるか	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	米 米粒麦 マカロニ じゃが芋 砂糖	米油 バター	人参 パプリカ	玉ねぎ キャベツ かぶ グリーンピース マッシュルーム セロリー はるか	824	29.2
13	火	○	★五目あんかけ焼きそば ☆よもぎ白玉フルーツポンチ	豚肉 いか	牛乳 スキムミルク	卵入り蒸し中華麺 白玉粉 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	人参 青梗菜 よもぎ	筍 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 もやし にんにく 生姜 干し椎茸 みかん缶 ハイン缶 黄桃缶 りんご缶	900	31.4
14	水	○	メープルトースト ボルシチ 苺ホワイトゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム ヨーグルト 粉寒天	食パン じゃが芋 砂糖 メープルシロップ	米油 バター マーガリン	人参 トマトビュレ	玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 苺	841	27.3
15	木	○	…卒業お祝い献立… 赤飯 えびフライ 筑前煮 紅白はんぺんすまし汁 ジョア	鶏肉 えび はんぺん 卵 ささげ	ジョア	米 もち米 小麦粉 パン粉 こんにゃく	米油 ごま	人参 小松菜 さやいんげん	牛蒡 筍 大根 干し椎茸	813	40.9
16	金	○	クッパ 切干大根の即席漬け ぼたもち	鶏肉 卵 小豆	牛乳	米 もち米 米粒麦 片栗粉 砂糖	ごま	人参 小松菜	ぜんまい 長ねぎ 切干大根	849	27.7
21	水	○	ごはん ししゃものごま揚げ じゃが芋のそぼろ煮 豆腐のみそ汁 桜小夏	鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	米 米粒麦 じゃが芋 小麦粉 片栗粉 砂糖	米油 ごま	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 長ねぎ グリーンピース 生姜 えのき茸 桜小夏	860	31.1
22	木	○	えびチリ炒飯 中華春雨 広東スープ マンゴーゼリー	豚肉 焼き豚 えび 豆腐	牛乳	米 米粒麦 春雨 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	人参 青梗菜	玉ねぎ グリーンピース 筍 きゅうり 筍 ホールコーン にんにく 生姜 干し椎茸 マンゴージュース	787	30.1
							3月分1日あたりの平均		840	30.4	
							生徒1人1回当りの学校給食摂取基準		850	28.0	

* 食材料納入の都合により献立を変更することがあります。



*** 今月の旬の献立 ***

15日(木)の卒業お祝い献立は、3年生が食べる最後の学校給食です。日本ではおめでたいことがあると、赤飯を炊いて祝うという食文化があります。赤飯の赤い色にはもともと厄払いの意味があり、転じてお祝いごとに食べるという風習になりました。3年生の門出を皆でお祝いしましょう。

*** 3年生リクエスト給食 ***

学年で一番票数が多かったものは、『揚げパン』(☆)でした。主食・おかずで多かったものは、クラスのリクエスト(★)として献立に取り入れました。デザートは学年で多かった二品(☆)を取り入れました。

- | | | |
|------|--------------|-------------|
| 3-A | 『カレーライス』 | 『ポテト野菜サラダ』 |
| 3-B | 『チキンライス』 | 『春雨スープ』 |
| 3-C | 『五目あんかけ焼きそば』 | 『ワンタンスープ』 |
| 3-D | 『茸の和風スパゲティ』 | 『豚汁』 |
| デザート | 『スイートポテト』 | 『白玉フルーツポンチ』 |



2日 …… 3日は桃の節句 ひな祭り

《穴子ちらし》
一年の節目となる五節句の一つ。女の子の幸せと健やかな成長を願うお祝いの儀式です。

14日 …… ホワイトデー

《苺ホワイトゼリー》
ヨーグルト・牛乳・生クリームのゼリーに苺をトッピングします。

16日 …… 20日は春分の日

《ぼたもち》
牡丹の花が咲く春のお彼岸の中日に、神仏や祖先にお供えします。