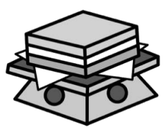
献　　立　　表



令和5年３月

新宿区立牛込第二中学校

日	曜日	牛乳	献　　立	おもに体の組織を作る	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	○	【3AB】二色揚げパン 【3AB】太平燕　野菜サラダ	牛乳,きな粉,豚肉, えび,いか,あさり,なると, うずら卵,わかめ	きくらげ,にんじん,はくさい,にんにく, しょうが,長ねぎ,たまねぎ,キャベツ, きゅうり,もやし	油,コッペパン,白すりごま, さとう,ラード,はるさめ	752	27.9
2	木	○	【3A】ほうとう　乾物ミート 【3A】りんご	牛乳,豚肉,油揚げ,みそ, 高野豆腐,かまぼこ, ひじき,豆腐	にんじん,だいこん,かぼちゃ,はくさい, ぶなしめじ,長ねぎ,こまつな,しいたけ, たまねぎ,しょうが,りんご	ほうとう麺,油,さとう,でんぷん	786	39.6
3	金	○	雛ちらし寿司　茶碗蒸し 具だくさんすまし汁	牛乳,油揚げ,えび, かまぼこ,あなご,卵,豚肉, 小柱,なると,豆腐	しいたけ,にんじん,かんぴょう, さやいんげん,たけのこ,だいこん, 長ねぎ,こまつな	精白米,さとう,油,こんにゃく,麩	752	39.2
4	土	○	【3AB】ミートソーススパゲティ 【3AB】カリカリごぼうサラダ 【3AB】柚子マフィン	牛乳,豚肉,大豆,卵	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん, トマト,きゅうり,キャベツ,もやし, ごぼう,ゆず	スパゲッティ,油,小麦粉, さとう,バター	880	30.9
7	火	○	【3AB】ポークカレー 【3AB】シーザーサラダ 【3AB】白玉ポンチ	牛乳,豚肉,粉チーズ,豆腐	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, りんご,マーマレード,キャベツ,きゅうり, パイン,白桃,みかん	精白米,米粒麦,油,バター, 小麦粉,じゃがいも,さとう, マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ),白玉粉	859	24.8
8	水	○	麦ご飯　野菜の甘酢和え 【3AB】めかじきと大豆の東煮 すまし汁	牛乳,大豆,めかじき,豆腐	しょうが,にんじん,キャベツ,もやし, こまつな,だいこん,長ねぎ	精白米,米粒麦,油, でんぷん,さとう	840	36.5
9	木	○	麻婆豆腐丼　中華サラダ 【3AB】グレープゼリー	牛乳,豚肉,大豆,みそ,豆腐	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん, たけのこ,しいたけ,みかん, ミックスドフルーツ	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん	769	29.4
10	金	○	大豆入りひじきご飯 切干大根の卵焼き 野菜のごま辛子和え 飛鳥汁	牛乳,鶏肉,ひじき,油揚げ, 大豆,卵,豚肉,みそ	にんじん,たまねぎ,切干し大根, 万能ねぎ,キャベツ,もやし,こまつな, ごぼう,だいこん,椎茸,長ねぎ	精白米,もち米,米粒麦,油, こんにゃく,さとう,白練りごま	834	38.5
13	月	○	【3AB】手作りツナコーンパン 【3AB】野菜の洋風煮込み　みかん	牛乳,イースト,ツナ,チーズ, ベーコン,豚肉,フランクフルト, 白いんげん豆	とうもろこし,にんじん,にんにく, セロリー,たまねぎ,キャベツ, ブロッコリー,みかん	強力粉,薄力粉,さとう,油, マヨネーズ(ｴｯｸﾞｹｱ), じゃがいも	759	32.4
14	火	○	【3AB】豆乳みそラーメン 【3AB】ジャンボ餃子 【3AB】レモンスカッシュゼリー 	牛乳,豚肉,みそ,豆乳,なると	にんにく,しょうが,キャベツ,もやし, 長ねぎ,こまつな,とうもろこし, にら,レモン	チャンポンめん,油,でんぷん, ぎょうざの皮,小麦粉,さとう	857	33.0
15	水	ジョア	赤飯　魚の西京焼き 野菜の辛子醤油 すまし汁　フルーツ盛り合わせ 	ジョア,ささげ,タラ, 味噌,昆布,豆腐	にんじん,もやし,キャベツ,きゅうり, だいこん,こまつな,いちご, りんご,オレンジ	精白米,もち米,さとう	880	33.0
16	木	○	ダッカルビ丼　トックスープ じゃが芋の中華サラダ	牛乳,鶏肉,豆腐,あさり	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, キャベツ,にら,長ねぎ,だいこん,椎茸, こまつな,きゅうり	精白米,米粒麦,油,さとう, でんぷん,トック,じゃがいも	753	28.9
20	月	○	二色おむすび　芋煮 味噌汁	牛乳,花かつお,わかめ, 塩昆布,豚肉,みそ, 油揚げ,わかめ	カリカリ梅干し,にんじん,だいこん, ごぼう,しめじ,長ねぎ,キャベツ,えのきたけ	精白米,さといも,じゃがいも, こんにゃく,さとう	777	29.0
22	水	○	セサミトースト 白いんげん豆のトマトシチュー にんじんのラペ	牛乳,豚肉,白いんげん 豆,ツナ	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,トマト,きゅうり,レモン,らっきょう	食パン,バター,さとう 白すりごま,油, じゃがいも,小麦粉	750	26.4
23	木	○	豚肉とピーマンのカラフル丼 豆アジの南蛮漬け 中華スープ	牛乳,豚肉,卵,豆あじ,あさり	切干大根,ピーマン,赤ピーマン, 黄ピーマン,長ねぎ,はくさい, にんじん,もやし,きくらげ,こまつな	精白米,米粒麦,油,さとう ,小麦粉,でんぷん,はるさめ	826	35.5
						3月分　1日あたりの平均	804	32.3
						生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	27．0～ 38．0

◎ 食材料納入・学校行事等の都合により、献立を変更することがあります。
★2月と3月で、3年生のリクエスト給食を実施しています。
【】は3年生がもう一度食べたい給食をリクエストしてくれたメニューです★