March

# 令和５年度 ３月予定献立表

墨田区立桜堤中学校

※献立は学校行事や材料等の都合で変更する場合があります

| 日 | 予定献立表 | | | 主な使用食材 体の組織を作る | 体の熱や力になる | 体の調子を整える | エネルギー（kcal）<br>たんぱく質（g） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>金 | ひなまつり献立<br>かに入り<br>ちらし寿司 | | おひたし<br>すまし汁<br>ピーチゼリー | 鶏肉,油揚げ,かに,きざみのり,牛乳飲用,糸削り,木綿豆腐,生わかめ,あられはんぺん,粉寒天 | 米,米粒麦,上白糖,白ごま | 干ししいたけ,かんぴょう,にんじん,さやえんどう,キャベツ,もやし,こまつな,えのきたけ,ピーチネクター,いちご | 705<br>27.8 |
| 4<br>月 | うぐいすきなこの<br>揚げパン | | ポークビーンズ<br>わかめサラダ<br>みかん | うぐいすきな粉,牛乳飲用,豚中肉,大豆,生わかめ | あげ油,米粉パン,上白糖,油,じゃがいも,小麦粉,サラダ油,ごま油 | セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ,キャベツ,きゅうり,みかん | 854<br>39.4 |
| 5<br>火 | えびクリーム<br>ライス | | アスパラ入りサラダ<br>アロエ入りフルーツカクテル | 鶏肉,牛乳調理用,脱脂粉乳,白いんげんペースト,むきえび,生クリーム,粉チーズ,牛乳飲用 | 米,油,小麦粉,はちみつ,サラダ油,上白糖 | にんじん,セロリ,たまねぎ,しめじ,パセリ,キャベツ,きゅうり,アスパラガス,パイン缶,みかん缶,もも缶,アロエ缶 | 850<br>29.9 |
| 6<br>水 | ごま風味うどん | | 青のりポテト<br>せとか | 鶏肉,赤みそ,白みそ,牛乳飲用,あおのり | 油,こんにゃく,ねりごま,白ごま,冷凍うどん,サラダ油,あげ油,じゃがいも | しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,干ししいたけ,はくさい,ねぎ,こまつな,せとか | 707<br>25.4 |
| 7<br>木 | パエリア | | ひじきのツナサラダ<br>オレンジポンチ<br>ミルメーク | 鶏肉,むきえび,いか短冊切り,あさり,牛乳飲用,芽ひじき,ツナ缶 | 米,米粒麦,油,ミルメーク(ココア),サラダ油,上白糖 | にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,にんじん,ピーマン,キャベツ,きゅうり,レモン,パイン缶,みかん缶,もも缶,アロエ缶,オレンジジュース | 728<br>30.1 |
| 8<br>金 | ごはん | | ヤンニョムチキン<br>昆布と野菜の中華和え<br>白菜スープ | 牛乳飲用,鶏肉,生切り昆布,豚中肉,木綿豆腐 | 米,あげ油,小麦粉,でんぷん,ごま油,はちみつ,上白糖,白ごま,油 | にんにく,しょうが汁,きゅうり,もやし,にんじん,たまねぎ,干ししいたけ,はくさい,こまつな | 819<br>29.6 |
| 11<br>月 | 東京都平和の日 献立<br>かてめし | | ししゃものカレー揚げ<br>ひっつみ汁 | 炊き込み昆布,油揚げ,凍り豆腐,牛乳飲用,ししゃも,鶏肉,さつま揚げ,赤みそ,白みそ | 米,米粒麦,もち米,上白糖,しらたき,あげ油,でんぷん,こんにゃく,白玉粉,小麦粉 | 切干しだいこん,にんじん,さやえんどう,しょうが汁,だいこん,干ししいたけ,こまつな | 743<br>28.7 |
| 12<br>火 | ゼノワーズパン | | チリコンカン<br>みそドレッシングサラダ<br>冷凍りんご | 鶏卵,牛乳飲用,豚ひき肉,牛ひき肉,キドニービーンズ,白みそ | 無塩パン,バター,三温糖,アーモンド粉,小麦粉,油,じゃがいも,はちみつ,サラダ油 | にんにく,セロリ,たまねぎ,トマト,ホールトマト,赤ピーマン,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,にんじん,冷凍りんご | 838<br>32.0 |
| 13<br>水 | キムチチャーハン | | 拌三絲<br>フルーツ白玉 | 豚中肉,鶏卵,牛乳飲用,ポークハム | 米,米粒麦,油,上白糖,白ごま,普通はるさめ,ごま油,白玉 | にんにく,しょうが,たけのこ,はくさいキムチ,にんじん,ピーマン,キャベツ,きゅうり,パイン缶,みかん缶,もも缶 | 790<br>27.2 |
| 14<br>木 | シーフード<br>スパゲッティ | | コーン入り和風サラダ<br>紅茶ケーキ | ベーコン,むきえび,いか短冊切り,ホタテ,あさり,牛乳飲用,鶏卵,牛乳調理用,生クリーム | スパゲティ,サラダ油,油,小麦粉,上白糖 | セロリ,にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,ピーマン,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,バナナ | 857<br>33.8 |
| 15<br>金 | ごはん<br>海苔ひじき | | 卯の花卵焼き<br>野菜の甘酢かけ<br>かぶのみそ汁 | もみのり,芽ひじき,牛乳飲用,豚ひき肉,おから,鶏卵,生揚げ,生わかめ,麦みそ | 米,米粒麦,上白糖,油,白ごま,ごま油 | しょうが,たけのこ,にんじん,こまつな,もやし,キャベツ,かぶ | 731<br>30.8 |
| 18<br>月 | 卒業お祝い献立<br>鯛めし | | ごま酢あえ<br>むらくも汁<br>アイスクリーム | まだい,牛乳飲用,生わかめ,木綿豆腐,鶏卵,アイスクリーム(バニラ) | 米,白ごま,上白糖,サラダ油,でんぷん | しょうが,こまつな,もやし,にんじん,きゅうり,たまねぎ,ほうれんそう | 769<br>34.6 |
| 21<br>木 | ソース焼きそば | | チーズ入りサラダ<br>ポテトのおかかまぶし | 豚中肉,あおのり,牛乳飲用,ダイスチーズ,細かい削り節 | むし中華めん,油,はちみつ,サラダ油,じゃがいも | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,もやし,キャベツ,ピーマン,きゅうり | 713<br>29.7 |
| 22<br>金 | 高野豆腐の<br>そぼろ丼 | | 和風寒天和え<br>けんちん汁 | 鶏ひき肉,凍り豆腐,牛乳飲用,耐熱糸寒天,鶏肉,木綿豆腐 | 米,米粒麦,油,上白糖,ごま油,こんにゃく,さといも | しょうが,にんじん,干ししいたけ,さやいんげん,キャベツ,だいこん,ホールコーン,こまつな,洗いごぼう,ねぎ | 750<br>31.5 |

★お願い★

給食の白衣は、給食最終日に回収します。

３年生は１８日（月）、１・２年生は２２日（金）です。白衣を忘れずに持ってきてください。