

3月の予定献立表



平成29年度 墨田中学校

3年生の卒業おめでとう

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	タンパク質 脂質 (g)	
1	木	ミルクパン	魚のピザ風焼き・ビーンズチャウダー・でこぼん		牛乳・鮭・ベーコン・チーズ・豚肉・レンズ豆・生クリーム	たまねぎ・ピーマン・にんにく・にんじん・パセリ・でこぼん	パン・油・じゃがいも・米粉	847	41.6 34.8	
2	金	☆ひなまつり☆ ひな祭り寿司	どさんこ汁・三色ゼリー		牛乳・鶏肉・かまぼこ・卵・豚肉・大豆・白みそ・わかめ・粉寒天・生クリーム	にんじん・干しいたけ・れんこん・かんぴょう・さやいんげん・ホールコーン・ねぎ・いちご	米・さとう・油・ごま・じゃがいも	789	26.3 21.2	
5	月	わかめごはん	大豆入り卵焼き・野菜のうま煮・みそ汁		牛乳・わかめごはんの素・鶏肉・大豆・卵・豚肉・油揚げ・白みそ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しょうが・干しいたけ・だいこん・万能ねぎ	米・麦・ごま・油・さとう・こんにゃく・じゃがいも	869	34.1 23.4	
6	火	麻婆ライス	わかめサラダ・オレンジ		牛乳・豚肉・赤みそ・豆腐・わかめ	しょうが・にんにく・だいこん・にんじん・干しいたけ・ねぎ・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・オレンジ	米・麦・ごま・油・さとう・くず粉	856	32.6 25.7	
7	水	スパゲティツナマトソース	じゃがいものフレンチサラダ・黄桃		牛乳・ベーコン・ツナ缶	にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ホールトマト・しめじ・ピーマン・キャベツ・きゅうり・黄桃缶	スパゲティ・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	852	28.9 26.1	
8	木	かてめし	小魚の南蛮漬け・ひつつみ汁		牛乳・刻み昆布・油揚げ・高野豆腐・めひかり・鶏肉・さつま揚げ・赤みそ・白みそ	切干大根・にんじん・さやいんげん・たまねぎ・しょうが・だいこん・干しいたけ・ねぎ	米・もち米・さとう・こんにゃく・油・でんぷん・白玉粉・小麦粉	826	32.6 20.0	
9	金	ピラフきのこソースかけ	★じゃがいものハニーサラダ・りんご		牛乳・鶏肉・生クリーム	セロリ・たまねぎ・マッシュルーム・干しいたけ・しめじ・パセリ・きゅうり・にんじん・キャベツ・りんご	米・バター・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	908	22.2 30.8	
12	月	ごはん	韓国風魚のつけ焼き・肉じゃが・豆腐のすまし汁		牛乳・さわら・豚肉・豆腐	にんにく・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・えのきだけ・ほうれんそう・ねぎ	米・油・さとう・ごま・しらたき・じゃがいも	892	36.3 28.0	
13	火	★アーモンド揚げパン	ワンタンスープ・海藻サラダ・ぼんかん		牛乳・豚肉・海藻ミックス	しょうが・たまねぎ・にんじん・もやし・ねぎ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・ぼんかん	パン・油・さとう・アーモンド・ワンタン皮	758	23.0 34.5	
14	水	かき卵うどん	変わり漬け・大学芋		牛乳・鶏肉・油揚げ・卵・のり	干しいたけ・にんじん・たまねぎ・はくさい・ねぎ・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・しょうが	うどん・油・でんぷん・さとう・さつまいも・水あめ・ごま	818	27.0 25.0	
15	木	カレーライス	大根サラダ・オレンジ		牛乳・豚肉・わかめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・だいこん・きゅうり・オレンジ	米・麦・油・じゃがいも・小麦粉・ごま・さとう	974	26.1 28.9	
16	金	豚丼	ごまあえ・もずくスープ		牛乳・豚肉・豆腐・卵・もずく	たまねぎ・さやいんげん・キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん・万能ねぎ	米・麦・油・さとう・でんぷん・ごま	892	36.4 27.1	
19	月	赤飯	魚の照り焼き・千草あえ・沢煮椀		牛乳・ささげ・めかじき・卵・豚肉・油揚げ	しょうが・キャベツ・ほうれんそう・にんじん・もやし・だいこん・干しいたけ・ねぎ	米・もち米・ごま・さとう・でんぷん・油	793	36.0 22.1	
20	火	🌸🌸🌸🌸 卒業式 🌸🌸🌸🌸								
21	水	春分の日								
22	木	中華丼	野菜の甘酢あえ・いちご		牛乳・豚肉・うすら卵・いか・むきえび	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ缶・キャベツ・さやいんげん・もやし・ほうれんそう・いちご	米・麦・油・でんぷん・ごま・さとう	811	32.7 18.7	
23	金	🌸🌸🌸🌸 修了式 🌸🌸🌸🌸								

3年生はもうすぐ卒業、給食も残り12回となりました。3年間、楽しくおいしく食べられたでしょうか？
2、3月は3年生からリクエストのあった給食を出しています。中学校を卒業すると、給食を食べることもほとんどなくなります。最後の給食は、残さずに味わって食べましょう。



これからも残さず食べてね！



2日(金) ひな祭り寿司

ひな祭り寿司は、見た目が華やかで、縁起の良い意味の食材を多く使っているため、ひな祭りに食べるようになりました。ひな祭り寿司の具には、えび…長生き・生命 れんこん…見通しがきく 豆…健康でまめに働ける という意味があります。



また、ひな祭り寿司には、たくさんの具を使うので、一生食べ物に困らないように、という願いも込められています。

給食では、一日早い2日にひな祭り寿司をだします。



◎献立内容は都合により変更になる場合があります。
◎★印は、3年生からリクエストのあった献立です！

