

3月の予定献立表



令和3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)	たんぱく質 脂質 (g)
1	火	セサミトースト	チキンビーンズ・キャベツのサラダ		牛乳・鶏肉・いんげん豆	セロリ・たまねぎ・にんじん・しめじ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	パン・バター・ごま・はちみつ・油・じゃがいも・さとう・小麦粉	782	29.1 30.7
2	水	ごまごはん	豆腐入り卵焼き・ひじきの炒め煮・吹雪汁		牛乳・鶏肉・豆腐・卵・ひじき・ちくわ・油揚げ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・ほうれんそう・しめじ・だいこん	米・麦・ごま・油・さとう・しらたき	791	32.5 27.0
3	木	☆ひなまつり☆ ひな祭り寿司	貝たくさんみそ汁・三色ゼリー		牛乳・鶏肉・かまぼこ・卵・豆腐・赤みそ・白みそ・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・たまねぎ・だいこん・ねぎ・ほうれんそう・いちご	米・さとう・油・ごま・じゃがいも	810	27.3 22.2
4	金	親子丼	ごま和え・みそ汁		牛乳・鶏肉・卵・白みそ	たまねぎ・ほうれんそう・キャベツ・もやし・にんじん・万能ネギ	米・麦・ごま・さとう・じゃがいも	844	33.6 25.7
7	月	チキンライス	じゃがいものハニーサラダ オレンジ		牛乳・鶏肉	にんにく・たまねぎ・しめじ・にんじん・ピーマン・きゅうり・キャベツ・オレンジ	米・バター・油・じゃがいも・はちみつ	779	20.4 22.4
8	火	セルフフィッシュバーガー	ビーンズチャウダー・ぼんかん		牛乳・ホキ・卵・ベーコン・豚肉・レンズ豆・生クリーム	キャベツ・にんにく・たまねぎ・にんじん・パセリ・ぼんかん	パン・油・小麦粉・パン粉・じゃがいも・米粉	835	38.3 28.9
9	水	シーフードスパゲティ	みそドレッシングサラダ・りんご		牛乳・豚肉・むきえび・いか・たこ・白みそ	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・ホールドマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・りんご	スパゲティ・油・バター・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	844	32.9 22.4
10	木	かてめし	揚げししゃも・ひつつみ汁		牛乳・糸昆布・油揚げ・高野豆腐・ししゃも・鶏肉・さつま揚げ・赤みそ・白みそ	切り干し大根・にんじん・ほうれんそう・しょうが・だいこん・干しいたけ	米・もち米・さとう・こんにゃく・油・でんぷん・白玉粉・小麦粉	863	31.4 26.0
11	金	大豆のかきあげ丼	和風寒天和え・豆乳汁		牛乳・大豆・卵・糸寒天・豆腐・白みそ・豆乳	たまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・だいこん・ホールコーン・ほうれんそう・しめじ・ねぎ	米・麦・油・小麦粉・さとう	807	23.6 22.1
14	月	ごはん・海苔の佃煮	さわらの香味焼き・アーモンド和え・沢煮椀		牛乳・刻み海苔・さわら・豚肉・油揚げ	しょうが・ねぎ・キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん・だいこん・干しいたけ	米・さとう・アーモンド	764	35.0 21.9
15	火	森のピザトースト	ホワイトシチュー・糸寒天サラダ		牛乳・ベーコン・ピザチーズ・鶏肉・生クリーム・糸寒天	たまねぎ・ホールドマト・エリンギ・しめじ・ピーマン・ピーマン・セロリ・にんじん・パセリ・もやし・きゅうり・トウモロコシ・だいこん	パン・油・じゃがいも・バター・小麦粉・さとう・ごま	801	31.2 35.7
16	水	マーボー焼きそば	フルーツカクテル		牛乳・豚肉・赤みそ・豆腐	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・干しいたけ・ねぎ・さやいんげん・パイン缶・みかん缶・黄桃缶	蒸し中華麺・油・さとう・でんぷん	839	33.0 24.8
17	木	赤飯	韓国風魚のつけ焼き・肉じゃが・豆腐のすまし汁		牛乳・ささげ・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・えのきたけ・ねぎ	米・もち米・ごま・油・さとう・しらたき・じゃがいも	859	38.5 23.3
18	金	☆☆☆☆ 卒業式 ☆☆☆☆							
22	火	かき卵うどん	じゃがいものホイイル焼き・オレンジ		牛乳・鶏肉・油揚げ・卵・刻み海苔・ベーコン	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・パセリ・オレンジ	うどん・油・でんぷん・じゃがいも・バター	779	29.8 27.5
23	水	韓国風もやしごはん	大根のナムル・りんご		牛乳・卵・鶏肉・赤みそ	もやし・にんじん・ほうれんそう・にんにく・しょうが・たまねぎ・だいこん・りんご	米・麦・油・さとう・ごま	763	26.7 22.2
24	木	きな粉揚げパン	ポトフ・海藻サラダ		牛乳・きな粉・ベーコン・豚肉・ワインナー・海藻ミックス	セロリ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ・きゅうり	パン・油・さとう・じゃがいも・はちみつ	760	24.6 37.5
25	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？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。3年生には、卒業お祝い給食を予定しています。楽しみにしててください。



これからも残さず食べて



3日(木) 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。



◎献立内容は都合により変更になる場合があります。

