

# 3月の予定献立表



令和2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<br>1群・2群                            | 体の調子を整える<br>3群・4群   | 熱や力のもとになる<br>5群・6群             | エネルギー<br>(kcal) | 卵白質<br>脂質<br>(g) |  |
|----|---|-------------------|----------------------------|----|--|---|--------------------------------|-----------------|------------------|--|
| 1  | 月 | ビーフストロガノフ         | みそドレッシングサラダ・デコボン           |    | 牛乳・牛肉・生クリーム・白みそ                          | にんにく・セロリ・たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・ホールトマト・パセリ・キャベツ・きゅうり・デコボン      | 米・バター・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ         | 880             | 24.9<br>27.9     |  |
| 2  | 火 | わかめ大豆ごはん          | いかの西京みそ焼き・野菜のうま煮・りんご       |    | 牛乳・大豆・わかめごはんの素・いか・西京みそ・豚肉                | しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・たけのこ・さやいんげん・りんご                      | 米・ごま・油・こんにゃく・じゃがいも・さとう         | 765             | 35.9<br>15.2     |  |
| 3  | 水 | ☆ひなまつり☆<br>ひな祭り寿司 | 貝だくさんみそ汁・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・たけのこ・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               | 800             | 26.8<br>21.5     |  |
| 4  | 木 | 担々麺               | フライドポテト・黄桃                 |    | 牛乳・豚肉                                    | しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・ねぎ・キャベツ・もやし・チンゲンサイ・黄桃缶                | 冷凍中華麺・油・ごま・じゃがいも               | 792             | 30.3<br>28.7     |  |
| 5  | 金 | ココアパン             | 白インゲン豆のグラタン・もやしのサラダ・清見オレンジ |    | 牛乳・ベーコン・インゲン豆・鶏肉・生クリーム・チーズ               | たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・ほうれんそう・もやし・きゅうり・清見オレンジ                  | パン・油・米粉・ごま・さとう                 | 819             | 34.9<br>33.8     |  |
| 8  | 月 | ドライカレーライス         | ガーリックドレッシングサラダ・いちご         |    | 牛乳・豚肉・レンズ豆・糸寒天・生わかめ                      | にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・いちご                  | 米・バター・油・小麦粉・ごま・さとう             | 811             | 25.4<br>23.3     |  |
| 9  | 火 | ふりかけごはん<br>(ひじき)  | 大豆入り卵焼き・ごまあえ・飛鳥汁           |    | 牛乳・ひじき・削り節・鶏肉・大豆・卵・豆腐・豆乳・白みそ             | たまねぎ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・もやし・ほうれんそう・ごぼう・だいこん・ねぎ              | 米・油・さとう・ごま・こんにゃく               | 854             | 34.7<br>28.3     |  |
| 10 | 水 | かてめし              | ししゃものカレー揚げ・ひつつみ汁           |    | 牛乳・糸こんにゃく・油揚げ・高野豆腐・ししゃも・鶏肉・さつま揚げ・赤みそ・白みそ | 切り干しだいこん・にんじん・さやいんげん・しょうが・だいこん・干しいたけ・ほうれんそう               | 米・もち米・さとう・こんにゃく・油・でんぷん・白玉粉・小麦粉 | 866             | 31.6<br>26.0     |  |
| 11 | 木 | 五目焼きそば            | アロエ入りフルーツヨーグルトかけ           |    | 牛乳・豚肉・いか・むきえび・ヨーグルト                      | しょうが・にんじん・たけのこ・はくさい・ねぎ・もやし・さやいんげん・みかん缶・黄桃缶・パイン缶・アロエ缶・レモン  | 蒸し中華麺・油・でんぷん・さとう               | 837             | 35.2<br>20.7     |  |
| 12 | 金 | セサミトースト           | ホワイトシチュー・糸寒天サラダ            |    | 牛乳・ベーコン・豚肉・生クリーム・糸寒天                     | セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ・もやし・きゅうり・トウモロコシ・ほうれんそう          | パン・バター・ごま・はちみつ・油・じゃがいも・小麦粉・さとう | 755             | 26.2<br>35.2     |  |
| 15 | 月 | ごはん               | 韓国風魚のつけ焼き・変わり漬け・わかめスープ     |    | 牛乳・さわら・鶏肉・わかめ・卵                          | にんにく・キャベツ・きゅうり・にんじん・しょうが・ねぎ                               | 米・油・さとう・ごま・はるさめ・でんぷん           | 813             | 33.7<br>27.6     |  |
| 16 | 火 | 親子丼               | しらす和え・豆腐のすまし汁              |    | 牛乳・鶏肉・卵・しらす干し・豆腐                         | たまねぎ・ほうれんそう・しそ・キャベツ・にんじん・もやし・えのきたけ・万能ネギ                   | 米                              | 775             | 34.1<br>22.9     |  |
| 17 | 水 | チキンライス            | アイントプフ・ごま風味サラダ             |    | 牛乳・鶏肉・ベーコン・レンズ豆・ウインナー                    | にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・ピーマン・セロリ・パセリ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン      | 米・バター・油・じゃがいも・ごま・さとう           | 893             | 27.6<br>30.5     |  |
| 18 | 木 | 赤飯                | 魚の照り焼き・おひたし・かきたま汁          |    | 牛乳・ささげ・めかじき・卵                            | しょうが・キャベツ・もやし・にんじん・ほうれんそう・万能ネギ                            | 米・もち米・ごま・さとう・でんぷん              | 754             | 35.6<br>18.8     |  |
| 19 | 金 | ☆☆☆☆ 卒業式 ☆☆☆☆     |                            |    |  |   |                                |                 |                  |  |
| 22 | 月 | 麻婆ライス             | 大根のナムル・いちご                 |    | 牛乳・豚肉・赤みそ・豆腐                             | しょうが・にんにく・たけのこ・にんじん・干しいたけ・ねぎ・さやいんげん・だいこん・ほうれんそう・もやし・いちご   | 米・油・さとう・くず粉・ごま                 | 819             | 32.9<br>25.3     |  |
| 23 | 火 | シーフードのフィットチーネ     | じゃがいものフレンチサラダ・フルーツカクテル     |    | 牛乳・豚肉・むきえび・いか・ペビーホタテ                     | セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・パセリ・キャベツ・きゅうり・パイン缶・みかん缶・黄桃缶     | 生パスタ・油・バター・小麦粉・じゃがいも・はちみつ・さとう  | 839             | 30.4<br>24.3     |  |
| 24 | 水 | ごはん               | 揚げ餃子・パンサンデー・みそ汁            |    | 牛乳・豚肉・白みそ                                | ねぎ・はくさい・にら・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・万能ネギ             | 米・油・餃子の皮・マロニー・さとう・じゃがいも        | 767             | 22.9<br>23.9     |  |
| 25 | 木 | ☆☆☆☆ 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。



これからも残さず食べて



## 3日(水) 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。

