



3月の献立予定表



足立区立第十一中学校

実施日	牛乳	主食	おかず	赤	黄	緑	Kcal	一口メモ
				(血や肉に含む)	(骨や力に含む)	(体の調子を整える)		
3月	○	<u>ちらし寿司</u> (中)	ししゃもの香味揚げ(2本・深皿) 野菜と油揚げのお浸し(深皿) 手まり麩のすまし汁(多用)	牛乳 鶏こま肉 油揚げ たまご ししゃも 絹ごし豆腐 わかめ	米 砂糖 油 でんぷん 米粉 麩	れんこん 人参 干しいだけ かんぴょう さやえんどう しょうが もやし キャベツ 小松菜 玉葱 えのき	785	縁起のいい食材や華やかな彩りが 食卓に春を呼んでくれることが ひな祭りの定番メニューになった 理由の一つと言われています
4火	○	<u>シーフード トマトクリーム スパゲティ</u> (深皿)	白菜とコーンのスープ(中) バイクドチーズケーキ(お盆)	牛乳 えび いか ベーコン 生クリーム クリームチーズ たまご ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 バター 米粉 小麦粉 砂糖	パセリ 人参 玉葱 エリンギ にんにく しょうが トマト缶詰 白菜 えのき コーン レモン	826	えびといかを使用した スパゲティです
5水	○	<u>抹茶揚げパン</u> (深皿)	ツナサラダ(多用) ポトフ(中)	牛乳 うぐいすきな粉 ツナ Fe入りウィンナー	ミルクパン 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ コーン 人参 にんにく 玉葱 小松菜	707	3年生のリクエスト給食です
6木	○	<u>中華丼</u> (深皿)	<u>バンサンスー</u> (多用) 杏仁豆腐(お盆)	牛乳 豚こま肉 いか えび うすら卵 粉寒天 生クリーム	米 油 ごま油 でんぷん 緑豆はるさめ 白いりごま 砂糖	人参 たけのこ もやし 白菜 玉葱 小松菜 みかん缶	748	パン=「和える」 サン=「数字の3」 スー=「糸のように細く 千切りにする」
7金	○	<u>ごはん</u> (中)	魚の葱ソース(深皿) のりの佃煮(中) ごま酢和え(深皿) みそ汁(多用) デコボン(お盆)	牛乳 のり 鮭 生揚げ 赤みそ 白みそ	米 砂糖 でんぷん 白すりごま こんにゃく	長葱 キャベツ 人参 もやし コーン 大根 デコボン	726	葱ソースをかけて 食べやすくしました
10月	○	<u>シーフード ピラフ</u> (深皿)	<u>ミネストローネ</u> (中) ポテトサラダ(多用)	牛乳 鶏こま肉 えび いか ベーコン Fe入りウィンナー 大豆 粉チーズ	米 パター 油 じゃがいも マカロニ	玉葱 人参 エリンギ ピーマン コーン キャベツ トマト缶詰	738	具だくさんのスープです
11火	○	<u>ごはん</u> (中)	チキンチキンごぼう(深皿) からし和え(深皿) かきたま汁(多用)	牛乳 鶏もも肉 わかめ 絹ごし豆腐 たまご	米 米粉 油 でんぷん 砂糖	ごぼう えだまめ もやし キャベツ 人参 小松菜 えのき	805	山口県の学校給食から 生まれた料理です
12水	○	<u>ミルクパン</u> (お盆)	ツナオムレツ(深皿) キャロットドレッシングサラダ(深皿) キャベツとレンズ豆のスープ(中)	牛乳 ツナ たまご 生クリーム 鶏こま肉 Fe入りウィンナー レンズ豆	ミルクパン パター 油 砂糖 じゃがいも	玉葱 パセリ キャベツ 人参 もやし コーン	751	牛乳をたっぷり使用して ふわふわのオムレツに 仕上げます
13木	○	<u>赤飯</u> (中)	豚肉のみそ焼き(深皿) おろしポン酢和え(深皿) すまし汁(多用)	牛乳 あずき 豚肩ロース 赤みそ わかめ 絹ごし豆腐 かまぼこ	アルファ化米(赤飯) 黒いりごま 砂糖 油	にんにく しょうが キャベツ もやし 人参 小松菜 大根 長葱 えのき	808	卒業お祝い給食です
14金	○	<u>みそラーメン</u> (深皿)	ポテトと大豆の磯辺揚げ(多用) フルーツヨーグルト(中)	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 白みそ 厚削り 大豆 青のり ヨーグルト	蒸し中華めん ラード ごま油 白すりごま じゃがいも 油 でんぷん はちみつ	長葱 しょうが にんにく 人参 もやし にら コーン りんご缶 もも缶 みかん缶	779	3年生のリクエスト給食です
17月	○	<u>黒砂糖パン</u> (お盆)	<u>ウィンナーと豆のトマト煮</u> (深皿) シーフードサラダ(多用)	牛乳 豚こま肉 Fe入りウィンナー 大豆 粉チーズ わかめ えび いか	黒砂糖パン 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	にんにく 玉葱 人参 しめじ もやし キャベツ	699	ウィンナー・豆・野菜を コトコト煮込みました
18火	○	<u>ごはん</u> (中)	鶏の唐揚げ(2個・深皿) じゃこと野菜の和え物(深皿) 具だくさん汁(多用) 清見オレンジ(お盆)	牛乳 鶏もも肉 ちりめん 生揚げ 赤みそ 白みそ	米 でんぷん 油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも	しょうが キャベツ もやし コーン 人参 小松菜 大根 ごぼう 長葱 清見オレンジ	782	3年生最後の給食は リクエスト給食の唐揚げです
19水	卒業式 給食なし							
20木	春分の日							
21金	○	<u>わかめごはん</u> (中)	ちくわと小魚の2色揚げ (小魚2本・深皿) 野菜のごま和え(深皿) みそ汁(多用)	牛乳 炊き込みわかめ ちくわ 青のり にぎす 生揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	米 白いりごま 小麦粉 油 砂糖 白すりごま じゃがいも	小松菜 もやし 白菜 人参 えのき	731	カレーと青のりの2つの風味が 楽しめます
24月	○	<u>ごはん</u> (中)	辛みそ揚げぎょうざ(深皿) ねぎ塩ナムル(深皿) うすらの卵入り中華スープ(多用) デコボン(お盆)	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 白みそ 鶏こま肉 木綿豆腐 うすら卵	米 緑豆はるさめ 砂糖 ごま油 小麦粉 ぎょうざの皮 油 白いりごま でんぷん	キャベツ にら 人参 長葱 しょうが もやし 小松菜 にんにく レモン えのき デコボン	783	一つ一ついいねいに包みます
25火	修了式 給食なし							

*都合により、献立や食材を変更することがあります。

*下線の献立について、一口メモが書いてあります。

*使用食器 下記参照

