



# 3月 予定献立表



日	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
						たんぱく質 g
2月	卵とじうどん	牛乳	油揚げ 鶏肉, たまご	冷凍うどん 油, 片栗粉	こまつな, 長ねぎ, にんじん 玉ねぎ, 干し椎茸, ぶなしめじ	818 33.9
	たこ焼きポテト		たこ, いんげん豆 花かつお, あおのり	じゃがいも, やまといも 乾燥マッシュポテト 片栗粉, 小麦粉, 揚げ油		
	カリカリじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	アーモンド, サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり にんじん, 冷凍ホールコーン	
3月 火	ちらしずし <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">ひな祭り</span>	牛乳	あなご短冊, 寿司おぼろ 油揚げ, たまご, 刻みのり	米, 砂糖, 白いりごま, 油	にんじん, たけのこ 干し椎茸, さやいんげん	750 36.6
	魚の塩こうじ焼き		めだい			
	すまし汁		絹豆腐, 鶏こま肉	花ふ	長ねぎ, だいこん, こまつな	
	いちごミルクプリン		粉寒天 調理用牛乳, 生クリーム	砂糖, コーンスターチ	いちご, レモン汁	
4月 水	ご飯	牛乳		米		730 31.3
	肉豆腐		豚小間, 押し豆腐	砂糖, 油, 車ふ	にんじん, 玉葱, 長ねぎ ぶなしめじ, こまつな 干し椎茸糸, こんにゃく	
	焼きししゃも		ししゃも(生干し)			
	豆のミネラルサラダ		大豆, カットわかめ	砂糖, サラダ油, ごま油	もやし, きゅうり にんじん, 冷凍ホールコーン	
5月 木	フレンチトースト	牛乳	たまご 調理用牛乳	胚芽パン, バター グラニュー糖, 砂糖		713 35.3
	シーフードサラダ		冷凍むきえび, いか	砂糖, 油, アーモンド	キャベツ, きゅうり ホールコーン, にんじん, 玉葱	
	チリコンカン		ひよこ豆, いんげん豆 豚レバーチップ 豚ひき肉, 豚小間	じゃがいも, 油, バター	しょうが, にんじん, セロリー にんにく, カットトマト	
	果物 (清見オレンジ)				清見オレンジ	
6月 金	ご飯	牛乳		米		763 35.3
	魚の西京焼き		さば, 白みそ	上白糖 練りごま, 白いりごま		
	こんにゃくのおかか煮		鶏こま肉, かつお節	サラダ油, 上白糖	にんじん, たけのこ さやいんげん, こんにゃく	
	けんちん汁		木綿豆腐	さといも, ごま油	だいこん, にんじん, 長ねぎ ごぼう, 干し椎茸, こまつな	
9月	炊き込みご飯	牛乳	鶏肉, 油揚げ	米, 油, 三温糖	ごぼう, ましたけ, にんじん	733 32.0
	千草焼き		たまご, 鶏肉, 芽ひじき	油, 砂糖	 玉葱, にんじん, 干し椎茸	
	打ち豆汁		木綿豆腐, 油揚げ 打ち豆, 赤みそ, 白みそ	さといも	かぶ, 長ねぎ	
10月 火	ご飯	牛乳		米		761 29.7
	ヤンニョムフィッシュ		すずき	片栗粉, 揚げ油, オリーブ油	しょうが, 玉葱	
	春雨サラダ			緑豆はるさめ, サラダ油 白いりごま	きゅうり, にんじん, もやし	
	卵スープ		わかめ, たまご	片栗粉	玉葱, 長ねぎ, なら	
11月 水	ハニーレモントースト	牛乳		無塩食パン, バター はちみつ, 砂糖	フルーツレモン	757 28.8
	ハムサラダ		ロースハム 	油	キャベツ, きゅうり, にんじん こまつな, にんにく, 玉葱	
	クリームシチュー		鶏肉, いんげん豆 調理用牛乳, 調製豆乳 生クリーム, 粉チーズ	じゃがいも, 小麦粉 油, バター	にんじん, 玉葱, キャベツ ぶなしめじ, こまつな	
	果物 (いちご2個)				いちご	

日	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal	
						たんぱく質 g	
13 金	ごはん	牛乳		米		809	
	2色フライ (えび・豚)		バナメイエビ 豚ひれ, たまご	小麦粉, パン粉, 揚げ油			
	ごま和え			砂糖, 練りごま, 白すりごま	キャベツ, にんじん, こまつな		39.1
	味噌汁		わかめ, 油揚げ 赤みそ, 白みそ	じゃがいも	玉葱, 長ねぎ		
16 月	カレーライス	牛乳	鶏肉, ひよこ豆	米, 油, バター じゃがいも, 小麦粉	玉葱, にんじん, カットトマト にんにく, しょうが, エリンギ	857	
	コールスローサラダ			オリーブ油	キャベツ, きゅうり, にんじん ホールコーン, にんにく レモン汁, 玉葱		22.5
	チョコチップケーキ (デーツ入り)		絹豆腐, 調製豆乳 調理用牛乳, 生クリーム	砂糖, バター 小麦粉, チョコチップ	乾燥デーツ※		
17 火	柏パン	牛乳		マーガリンパン		769	
	れんこんハンバーグ		牛豚合いびき肉 白いんげんピューレ 豆腐, 調理用牛乳	油, パン粉 エッグケアマヨネーズ	れんこん, にんじん, 玉葱 にんにく		
	ジャーマンポテト		ひよこ豆, ベーコン	じゃがいも, バター	玉葱, パセリ, にんにく		36.4
	A B Cスープ		鶏肉	A B Cマカロニ, オリーブ油	キャベツ, にんじん 玉葱, セロリー		
	フルーツ盛り合わせ				いちご, パインホール		
18 水	醤油ラーメン	アンコール 牛乳	豚肉, うずら卵 カットわかめ	蒸し中華めん 油, ごま油, 片栗粉	にんにく, しょうが, 玉葱 長ねぎ, にんじん もやし, にら, えのきたけ	717	
	揚げししゃものレモン醤油		にぎす	片栗粉, 小麦粉 揚げ油, 砂糖	レモン汁		35.0
	フルーツヨーグルト和え		ヨーグルト	はちみつ	みかん缶, パイン缶, もも缶		
23 月	鮭入りひじきごはん	牛乳	鮭ほぐし身 芽ひじき, 油揚げ	米, 砂糖, 白いりごま	にんじん	767	
	春巻き		豚肉	じゃがいも, 油 はるまきの皮, 小麦粉	にんじん, にら, 緑豆はるさめ		
	辛味和え			砂糖	もやし, にんじん, ほうれんそう		32.2
	田舎汁		生揚げ, 白みそ, 赤みそ	ごま油	だいこん, にんじん, ごぼう しいたけ, 長ねぎ, こんにゃく		
24 火	ビーフストロガノフ	牛乳	牛肉 生クリーム	米, 油, 小麦粉	玉葱, しょうが, にんにく マッシュルーム, カットトマト	725	
	アーモンドサラダ			アーモンド, サラダ油 砂糖, ごま油	キャベツ, きゅうり こまつな, にんじん, 玉葱		24.9
	アップルゼリー		粉寒天	砂糖	りんごジュース, りんご缶		

※学校行事や天候により献立内容・使用食材を一部変更することがありますので、ご了承ください。  
 <足立区立中学校・給食の栄養基準 エネルギー 790kcal たんぱく質 34g 脂質 26g >

### ～3月の献立について～

3月3日(火)・・・3月3日は『ひな祭り』女の子の健やかな成長や、健康・幸福を願って行われる伝統行事です。

ひな祭りをイメージしたちらしずしと、菱餅をイメージしたいちごミルクプリンを提供します。

3月16日(月)・・・今年度最後のカレーライスです。3年生の卒業前に伊興中の特製カレーを作ります。

普段はフルーツヨーグルトを合わせますが、お祝いの気持ちを込めてケーキを組み合わせました。

アレルギー食材を極力減らしたため、乾燥デーツを使用します。ご確認ください。

**3月12日(木)は合唱コンクール・3月19日(木)は卒業式のため、給食提供はありません。**

卒業