



# 3月予定献立表



足立区立入谷南中学校  
栄養士 碓谷希

日 曜	牛 乳	献立名	たんぱく質・カルシウム	でんぷん・脂肪	ビタミン	栄養価
			血や肉になる	エネルギーになる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3 月	○	チリビーンズドッグ のり塩ポテト 魚介のスープ 果物	牛乳,豚ひき肉,豚肝臓,大豆の華 大豆,いんげんまめ,ピザチーズ あおのり,鶏こま肉,はたて むきえび,いか,うずら卵	チーズパン,サラダ油,小麦粉 じゃがいも,でんぷん,揚げ油	玉ねぎ,にんじん,にんにく たまごたけ,もやし,こまつな,いちご	783
						40.3
4 火	○	ちらし寿司 わさび和え すまし汁 <b>もものゼリー</b> ~季節の献立「ひなまつり」	牛乳,油揚げ,あなご,刻みのり かまぼこ 豆腐,わかめ,粉寒天	米,砂糖,でんぷん	にんじん,かんぴょう,はくさい もやし,こまつな,えのき 長ねぎ,ネクター,もも缶	730
						28.2
5 水	○	ご飯 のり佃煮 ししゃもフライ アーモンドサラダ 味噌汁	牛乳,もみのり,芽ひじき,ししゃも わかめ,生揚げ,赤みそ,白みそ	米,砂糖,小麦粉,パン粉,揚げ油 アーモンド,サラダ油,じゃがいも	きゅうり,にんじん,もやし キャベツ,玉ねぎ,こまつな	785
						28.6
6 木	○	和風スパゲティ ハムとこんにゃくのサラダ <b>チーズケーキ</b>	牛乳,ベーコン,ツナ,いか,はたて ボンレスハム,クリームチーズ 生クリーム,プレーンヨーグルト	スパゲティ,サラダ油 でんぷん,こんにゃく 砂糖,小麦粉	にんにく,にんじん,玉ねぎ,しめじ 干し椎茸,エリンギ,こまつな キャベツ,赤ピーマン,きゅうり,レモン	846
						36.6
7 金	○	ご飯 <b>タレカツ</b> しらす和え 豚汁	牛乳,鶏モモ肉,しらす干し 豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ	米,小麦粉,パン粉,揚げ油 中ざら糖,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,キャベツ,にんじん こまつな,もやし,ごぼう	831
						34.8
10 月	○	八丈フルーツレモントースト クリームシチュー カレードレッシングサラダ	牛乳,ホタテ,鶏こま肉,豆乳 いんげんまめ,生クリーム むきえび	食パン,バター,砂糖 メープルシロップ,マカロニ 小麦粉,じゃがいも,サラダ油	レモン汁,八丈フルーツレモン にんじん,玉ねぎ,キャベツ こまつな,しめじ,きゅうり	710
						30.0
11 火	○	<b>ねぎ塩豚丼</b> 油揚げとカニフレークのサラダ グレーゼリー	牛乳,豚肉,かにフレーク 油揚げ,粉寒天	米,米粒麦,ごま油 でんぷん,サラダ油,砂糖	長ねぎ,にんにく,もやし,こまつな 玉ねぎ,レモン汁,レモン,きゅうり キャベツ,ぶどうジュース,ぶどう缶	809
						32.4
12 水	○	<b>味噌ラーメン</b> <b>ジャンボ餃子</b> 果物	牛乳,豚肉,赤みそ,うずら卵 豚ひき肉,豚肝臓	蒸し中華めん,サラダ油 白すりごま,ごま油 ぎょうざの皮,小麦粉,揚げ油	にんじん,玉ねぎ,長ねぎ,こまつな もやし,はくさい,にんにく,しょうが キャベツ,にら,パインホール,いちご	816
						34.6
13 木	○	エッグトースト くるみ入りシーザーサラダ 豆腐とトマトのスープ 果物	牛乳,たまご,ピザチーズ ベーコン,粉チーズ ウインナー,豆腐	胚芽食パン,サラダ油 エッグケアマヨネーズ,くるみ コーンフレーク メープルシロップ,じゃがいも	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり にんじん,にんにく,レモン汁 トマト缶,果物	759
						30.6
14 金	○	ご飯 レバーとじゃが芋とうずらのごま味噌がらめ チーズおなか和え けんちん汁	牛乳,豚肝臓,うずら卵,赤みそ かつお節,サラダチーズ 油揚げ,豆腐	米,でんぷん,小麦粉 じゃがいも,揚げ油,砂糖 白いりごま,こんにゃく	しょうが,にんにく,にんじん もやし,こまつな,キャベツ ごぼう,だいこん	780
						31.3
17 月	ジョア	赤飯 鶏の唐揚げ 生姜和え お祝いすまし汁	ジョア(プレーン),ささげ 鶏モモ肉,ちりめん 豆腐,かまぼこ	米,もち米,黒いりごま でんぷん,小麦粉,揚げ油	しょうが,にんにく,にんじん もやし,こまつな,キャベツ しめじ,長ねぎ	726
						32.5
18 火	○	キーマカレー ツナと海藻のサラダ <b>シュワシュワフルーツポンチ</b>	牛乳,豚ひき肉,大豆の華 レンズまめ,豚肝臓 ツナ,海藻ミックス	米,米粒麦,バター 小麦粉,サラダ油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,にんにく しょうが,セロリ,だいこん,きゅうり もも缶,みかん缶,パイン缶	804
						26.2
19 水	卒業式					
20 木	春分の日					
21 金	○	ご飯 魚のねぎ味噌焼き にんじんしりしり 芋もち汁	牛乳,魚,白みそ,ツナ,たまご 鶏こま肉,生揚げ	米,砂糖,ごま油,サラダ油 じゃがいも,でんぷん,こんにゃく	長ねぎ,にんじん,玉ねぎ ごぼう,しょうが	859
						37.9
24 月	○	親子丼 磯和え 白玉あずき(いちご付き)	牛乳,鶏こま肉,なると,たまご しらす干し,もみのり 豆腐,あずき	米,米粒麦,砂糖,でんぷん 白玉粉,三温糖	玉ねぎ,にんじん,干し椎茸 糸みつば,キャベツ,こまつな,いちご	834
						35.0
25 火	修了式 給食ありません					

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## 【予定】

- \*3月 3日(月) : 3年生 都立合格発表のため、給食ありません
- \*3月13日(木) : 3年生 校外学習のため、給食ありません
- \*3月18日(火) : 3年生 給食最終日
- \*3月19日(水) : 卒業式 給食ありません
- \*3月24日(月) : 1・2年生 給食最終日
- \*3月25日(火) : 修了式 給食ありません



## ~卒業生(3年生)のみなさんへ~

卒業生(3年生)にとって、給食を食べる日もあとわずかです。楽しい給食の思い出はできましたか?「食べる」ことは「生きる」こと!みなさんの体は、食べたもので出来ています。卒業しても、今まで食べてきた「給食」を参考に、バランスの良い食事を心がけてくださいね。

献立名が**太字**になっているメニューは、3年生にアンケートをとったリクエストメニューです。