



令和2年度3月分中学校給食献立表



日	曜日	献立名	主な材料名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
			おもに熱や力のもとになる 黄色	おもに体をつくる 赤	おもに体の調子を整える 緑		
1	月	ご飯 牛乳 ジャンボ餃子の甘酢あんかけ 大根のナムル 中華風オニオンスープ	米 ごま油 片栗粉 餃子の皮 小麦粉 なたね油 上白糖 白いりごま	牛乳 豚肉 ベーコン	にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ なら 大根 小松菜 人参 玉ねぎ チンゲン菜	773 kcal 22.1 g 23.4 g	<p>3日 桃の節句献立 桃の節句にちなんで「ちらし寿司」の提供です。おめでたい日に食べられるれんこんが入っています。れんこんは穴が開いていて見通しがきくことから、縁起物とされています。</p>
2	火	豚キムチ丼 牛乳 春雨スープ せとか	米 なたね油 上白糖 ごま油 緑豆春雨	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜キムチ 白菜 なら たけのこ水煮 チンゲン菜 せとか	853 kcal 33.6 g 26.3 g	
3	水	【桃の節句】 五目ちらし寿司 牛乳 干草焼き すまし汁	米 上白糖 なたね油	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 ひじき 鶏卵 かまぼこ	かんぴょう 人参 れんこん 絹さや 玉ねぎ 枝豆 大根 えのき茸 長ねぎ 小松菜	848 kcal 41.8 g 28.3 g	
4	木	ガーリックトースト のむヨーグルト ポークシチュー 揚げごぼうサラダ 清見オレンジ	パン なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉	のむヨーグルト ベーコン 豚肉 生クリーム	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 ごぼう グリーンピース キャベツ コーン 生姜 清見オレンジ	854 kcal 28.1 g 35.3 g	
5	金	【生産者さん応援献立】 鯛めし 牛乳 豚肉と野菜の煮物 具だくさんみそ汁	米 なたね油 上白糖 里芋 さつまいも	牛乳 鯛 豚肉 生揚げ 鶏肉 赤みそ 白みそ	生姜 絹さや ごぼう 人参 こんにゃく 大根 チンゲン菜 白菜 小松菜 長ねぎ	790 kcal 38.4 g 20.2 g	
8	月	ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ 切干大根のピリッとサラダ みそ汁	米 小麦粉 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	生姜 長ねぎ もやし 人参 小松菜 切干大根 キャベツ	819 kcal 36.5 g 24.4 g	
9	火	ピラフ 牛乳 ミネストローネ キャロットケーキ	米 なたね油 上白糖 マカロニ 小麦粉 バター 粉糖	牛乳 鶏肉 えび ベーコン 鶏卵	玉ねぎ マッシュルーム水煮 コーン グリーンピース 人参 にんにく トマト缶詰 キャベツ パセリ みかんジュース	851 kcal 28.0 g 25.8 g	
10	水	しょうゆラーメン 牛乳 いかと野菜の揚げ煮 いちご	中華麺 なたね油 ごま油 片栗粉 上白糖	牛乳 豚肉 いか 大豆	生姜 人参 もやし キャベツ コーン なら 長ねぎ ごぼう 枝豆 いちご	822 kcal 38.5 g 22.2 g	
11	木	チキンカレーライス 牛乳 フレンチサラダ でこぼん	米 押し麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ きゅうり コーン でこぼん	874 kcal 27.0 g 24.7 g	
12	金	わかめご飯 牛乳 鯖のかわり焼き 野菜のおかか和え 豚汁	米 上白糖 ごま油 なたね油 里芋	牛乳 わかめ 鯖 油揚げ 粉かつお 豚肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	葉ねぎ キャベツ 人参 もやし 小松菜 ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	822 kcal 40.4 g 26.1 g	
15	月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 わかめスープ いよかん	米 なたね油 上白糖	牛乳 豚肉 高野豆腐 赤みそ わかめ	生姜 人参 干し椎茸 長ねぎ グリーンピース 白菜 たけのこ水煮 いよかん	775 kcal 32.5 g 21.3 g	
16	火	【卒業お祝い献立】 赤飯 牛乳 白身魚のかわりソースかけ がめ煮 和風汁 でこぼん	米 もち米 片栗粉 なたね油 上白糖 里芋	牛乳 ささげ メルルーサ 鶏肉 豚肉	玉ねぎ こんにゃく 人参 れんこん ごぼう 干し椎茸 絹さや 大根 えのき茸 長ねぎ 小松菜 でこぼん	839 kcal 38.0 g 22.2 g	
17	水	スパゲティミートソース 牛乳 コールスローサラダ りんご	スパゲティ なたね油 上白糖	牛乳 豚肉 チーズ ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 パセリ トマト缶詰 キャベツ コーン りんご	846 kcal 32.4 g 28.4 g	
18	木	じゃこ菜飯 牛乳 つくね焼き 野菜炒め みそ汁	米 なたね油 白いりごま ごま油 パン粉 上白糖	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 押し豆腐 白みそ 豚肉 油揚げ 赤みそ わかめ	野菜漬物 長ねぎ 人参 生姜 干し椎茸 もやし チンゲン菜 大根 葉ねぎ	835 kcal 39.2 g 26.8 g	
22	月	すきやき丼 牛乳 ごま和え いちご	米 なたね油 上白糖 片栗粉 白すりごま	牛乳 豚肉 押し豆腐	にんにく 生姜 ごぼう 人参 玉ねぎ 長ねぎ しらたき グリーンピース キャベツ 小松菜 いちご	862 kcal 30.5 g 27.3 g	
23	火	ご飯 牛乳 きんぴらコロッケ 磯和え みそ汁	米 なたね油 上白糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 おから 鶏卵 のり 油揚げ 絹豆腐 赤みそ 白みそ わかめ	ごぼう 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 白菜 長ねぎ	883 kcal 29.8 g 27.2 g	
24	水	ミルクパン 牛乳 パンネのミートソースグラタン じゃこサラダ 野菜スープ	パン なたね油 ペンネ 上白糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 チーズ ちりめんじゃこ ベーコン	にんにく 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ 人参 もやし 小松菜 しめじ 白菜 ほうれん草	851 kcal 37.3 g 32.5 g	

16日 卒業お祝い献立
がめ煮は、福岡県で正月やお祭り、結婚式などのお祝い事するときによく作られるそうです。16日は、狛江市の中学生が全員そろって給食を食べる最後の日です。そこで、給食センターでは、3年生の卒業を祝って、「がめ煮」とお祝い事には欠かせない「お赤飯」をつくりまします。

※3月19日(金)は中学校の給食はありません。

給食の食材は皆様の給食費で購入しています。2.3月分は3月1日にご指定の口座より引き落としいたします。期日までにご入金ください。

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。

