



令和6年 3月の予定献立表



日野市立大坂上中学校

日付	曜日	牛乳	献立名	主に使用する食品とその働き			カロリー kcal たんぱく質 g	メモ			
				血液や筋肉・骨など 体の組織を作る	体の調子を整える	体温や動く力 エネルギーになる					
1	金	○	ひな祭り献立 菜の花ちらし寿司 鮭の塩焼き 春野菜とツナの和え物 ☆3色フルーツ白玉	油揚げ, 鮭, ツナ	牛乳 人参, なばな, アスパラガス, トマト, ほうれん草	椎茸, かんぴょう, キャベツ, かぶ, コーン, みかん, 黄桃, パイナップル	米, きび砂糖, 白玉粉, 砂糖	811 kcal 34.7 g	 両手山盛りいっぱいを習慣に 1日350gの野菜を食べよう リクエスト献立 今月は、3年生のリクエストメニューを献立に入れました。人気の高かったリクエストメニューには、☆マークをつけたので、楽しみにしてください。 テーブルマナー教室 3年生は3月11日にテーブルマナー教室を行います。実践女子大学から講師の先生をお招きし、食事のマナーや箸の使い方、魚の食べ方等について学びます。そして、講演会で学んだことをいかにして和食の給食をいただきます。この日は3年生のみ特別メニューで、鰻を1人1尾食べます。また、翌日の給食はフォークとナイフを使って、洋食マナーを復習します。 卒業お祝い献立 3月14日は3年生の卒業をお祝いして、赤飯を炊きます。日野産の黒米とささげを一緒に炊くことで、色を出します。全校でお祝いしましょう。 今日の日野産食材 ・卵 ・黒米 ・トマト ・トマト ・小松菜 ・のらぼう ・東光寺 たくあん		
4	月	○	ポークビーンズライス じゃこと海藻のサラダ ☆スイートポテト	豚肉, 大豆, 卵	ちりめんじゃこ, 糸寒天, 茎わかめ, 生クリーム, 牛乳	人参, トマト	玉葱, ぶなしめじ, キャベツ, きゅうり, コーン	米, きび砂糖, 小麦粉, さつまいも, 砂糖		米油, バター, ごま油	851 kcal 27.2 g
5	火	○	☆スパゲッティミートソース えびフライ ココロサラダ ☆日野産ミルクジェラート	豚肉, レンズ豆, えび, 卵	チーズ, ジェラート, 牛乳	人参, トマト, 赤ピーマン	にんにく, 玉葱, 枝豆, 大根, きゅうり, コーン	スパゲッティ, 小麦粉, パン粉, じゃがいも, さつまいも		オリーブ油, 米油, バター	890 kcal 36.2 g
6	水	○	親子丼 もずくの味噌汁 ☆いももち	鶏肉, 卵, 味噌	もずく, チーズ, 牛乳	人参, さやえんどう	玉葱, まいたけ, 長ねぎ, 白菜	米, きび砂糖, じゃがいも		米油	829 kcal 32.6 g
7	木	○	☆きなこ揚げパン ツナサラダ チリコンカン 果物 (不知火)	きな粉, ツナ, 金時豆, ひよこまめ, 豚肉	わかめ, 牛乳	人参, トマト	キャベツ, 玉葱, マッシュルーム, 不知火	ミルクパン, グラニュー糖, きび砂糖, じゃがいも, 小麦粉		ごま, 米油	798 kcal 31.6 g
8	金	○	3.11献立 α化米わかめご飯 メダイの西京焼き 東光寺たくあんと野菜の和え物 ひつつみ	めだい, 味噌, かまぼこ	わかめ, 牛乳	人参, 小松菜, かぼちゃ, ほうれん草	たくあん, 白菜, 玉葱, 大根	アルファ化米, きび砂糖, 小麦粉		ごま, ごま油	769 kcal 31.0 g
11	月	緑茶	1・2年生 桜花寿司 鯖の塩焼き 筑前煮 お吸いもの 果物 (せとか)	油揚げ, 鶏肉, 鯖, 鶏肉, 厚削り, 湯葉		人参, さやえんどう, 切りみつば	椎茸, かんぴょう, 桜の花, 生姜, だしのこ, ごぼう, 大根, ゆず, せとか	米, きび砂糖, こんにゃく, さといも		米油	754 kcal 49.2 g
		テーブルマナー 3年生	桜花寿司 鰻の塩焼き 筑前煮 お吸いもの 果物 (せとか)	油揚げ, 鶏肉, 鰻, 鶏肉, 厚削り, 湯葉		人参, さやえんどう, 切りみつば	椎茸, かんぴょう, 桜の花, 生姜, だしのこ, ごぼう, 大根, ゆず, せとか	米, きび砂糖, こんにゃく, さといも		米油	738 kcal 36.1 g
12	火	○	カラフルピラフ チーズハンバーグ 粉ふさいも 野菜スープ	えび, 豚肉, 鶏肉, おから, 卵, ベーコン	チーズ, 牛乳	人参, ビーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, パセリ	玉葱, コーン, キャベツ	米, パン粉, じゃがいも	バター, 米油	744 kcal 32.5 g	
13	水	○	☆味噌ラーメン 生揚げのレモン醤油かけ 大豆もやしのナムル ☆果物 (いちご)	豚肉, うすら卵, 味噌, 生揚げ, 鰹節, ハム	わかめ, 牛乳	人参	生姜, にんにく, 長ねぎ, もやし, コーン, レモン, だいずもやし, きゅうり, いちご	中華麺, きび砂糖, てんぷん	米油, ごま油, ごま	757 kcal 37.5 g	
14	木	○	3年生卒業お祝い献立 赤飯 ☆鶏肉の唐揚げ 春野菜のアーモンド和え 豆腐とわかめの味噌汁	ささげ, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐, 味噌	わかめ, 牛乳	なばな, のらぼう, アスパラガス	生姜, にんにく, キャベツ, 大根	米, もち米, 小麦粉, てんぷん, きび砂糖	ごま, 米油, アーモンド	738 kcal 33.3 g	
15	金	○	アーモンドシュガーパン ししゃものベニエ マセドアンサラダ ジュリエンスープ	ハム	ししゃも, 牛乳	トマト, 人参	玉葱, セロリ, きゅうり, コーン, キャベツ	胚芽パン, グラニュー糖, 小麦粉, きび砂糖, じゃがいも	バター, アーモンド, 油	747 kcal 34.2 g	
18	月	○	ご飯 アーモンドふりかけ 厚揚げのチャンプルー さつまいもの味噌汁	鰹節, 生揚げ, 卵, ツナ, 油揚げ, 味噌	牛乳	人参, さやえんどう, 小松菜	玉葱, もやし	米, きび砂糖, てんぷん, さつまいも	アーモンド, ごま, 米油	816 kcal 33.1 g	
21	木	○	キャロットライスのホワイトソースかけ パンシエロッティ キャベツとコーンのサラダ 世界の料理(イタリア) 果物 (いちご)	鶏肉, 豆乳, ツナ, ベーコン	牛乳, 生クリーム, チーズ	人参, パセリ, ビーマン, 小松菜	玉葱, ぶなしめじ, バジル, キャベツ, コーン, いちご	米, 小麦粉, きょうざの皮, きび砂糖	オリーブ油, 米油, バター	814 kcal 28.6 g	

◇納品の都合等により、献立を変更することがあります。