

3月 献立表

(給食目標) 1年間の食生活を反省しよう

日野市立大坂上中学校

日	献立名			主な使用食材と働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	血や肉や骨になる 1群	2群	体の調子を整える 3群	4群	熱や力の元になる 5群	6群		
2月	中華丼	○	パンパンジー 中華風わかめスープ しらぬい	豚肉 いか えび うずら卵 鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 たけのこ もやし はくさい きゅうり ホールコーン ねぎ しらぬい	米 でんぶん 砂糖	油 ごま油 練りごま	740 kcal 33.8 g	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 旬の食む しいたけ ねぎ いら 菜の花 のらぼう キャベツ いちご ☆今月の地元農産物☆ *のらぼう *小松菜 *キャベツ *東光寺たくあん </div>
3火	ちらし寿司	○	鶏肉の唐揚げ 菜の花のごまあえ ひな団子汁 いちご	かまぼこ 油揚げ えび 卵 鶏肉	牛乳 のり	にんじん なばな こまつな トマトジュース	たけのこ れんこん かんぴょう しょうが にんにく もやし ねぎ だいこん いちご	米 砂糖 でんぶん 小麦粉 白玉粉	油 ごま	831 kcal 38.3 g	
4水	東光寺たくあん チャーハン	○	いかのレモンじょうゆ 中華もやし 春雨スープ	豚肉 いか 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん たかな漬 こまつな	しょうが にんにく 玉葱 東光寺たくあん レモン もやし きゅうり ねぎ たけのこ 干し椎茸	米 麦 砂糖 でんぶん 小麦粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	764 kcal 36.4 g	
5木	チリチーズドック WBC応援給食 ☆アメリカ☆	○	チーズポテト ABC野菜スープ 清見オレンジ	豚肉 大豆 フランクフルト ベーコン ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	玉葱 にんにく 干し椎茸 えのきたけ キャベツ 清見オレンジ	コッペパン 小麦粉 じゃがいも マカロニ	油	796 kcal 35.5 g	
6金	ポークカレーライス	○	パリじゃがサラダ シュワシュワフルーツポンチ	豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	牛乳 チーズ ちりめんじゃこ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 りんご キャベツ きゅうり 黄桃缶 パイナップル みかん缶	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	838 kcal 25.6 g	
9月	桜ごはん	緑茶	鯖の塩焼き 筑前煮 ゆば入りすまし汁 いちご	さば 鶏肉 湯葉	牛乳 わかめ	ゆかり こまつな にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ ごぼう 干し椎茸 えのきたけ ねぎ いちご	米 こんにやく さといも 砂糖	ごま油	743 kcal 36.9 g	
10火	ミルクパン	みかん ジュース	ハンバーグトマトソースポテト添え ハムのマリネ コーンポタージュ	豚肉 牛肉 豆腐 おから 卵 ハム	牛乳 生クリーム	トマト	みかんジュース クリームコーン しょうが にんにく 玉葱 キャベツ マッシュルーム きゅうり 黄ピーマン	ミルクパン パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	オリーブ油 バター	863 kcal 35.3 g	
11水	わかめおにぎり	○	ししゃもの磯辺揚げ 東光寺たくあんときゅうりのごま酢あえ 豚汁 みかん	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ししゃも あおのり	にんじん	もやし きゅうり 東光寺たくあん ごぼう ねぎ だいこん 干し椎茸 みかん	米 でんぶん 小麦粉 じゃがいも こんにやく	油 ごま ごま油	779 kcal 28.0 g	
12木	青菜の ガーリックライス	乳酸菌飲料	ツナ入り彩りサラダ 春色シチュー スノーホワイトケーキ	ベーコン まぐろ油漬 鶏肉 卵	乳酸菌飲料 ちりめんじゃこ チーズ 牛乳 生クリーム ヨーグルト	こまつな にんじん 赤ピーマン トマトジュース	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 黄ピーマン 玉葱 マッシュルーム りんご	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油 アーモンド	862 kcal 24.7 g	
13金	ジャージャー麺 201 ☆リクエストメニュー 3年生全クラス リクエスト2位3位	○	フォーチュンポテト 中華スープ いちご	豚肉 みそ たこ 卵 うずら卵 ウィンナー 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり 干し椎茸 いちご	中華めん 砂糖 じゃがいも でんぶん 小麦粉	油 ごま油	893 kcal 36.9 g	
16月	ごはん	○	シャキシャキメンチカツ キャベツのごまじょうゆ 具だくさん味噌汁	豚肉 おから 卵 生揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ 玉葱 れんこん ごぼう だいこん ねぎ	米 パン粉 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま油 ごま	845 kcal 31.8 g	
17火	ココアトースト 203 ☆リクエストメニュー	○	白菜とマカロニのクリーム煮 カレー風味のサラダ	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	しょうが にんにく 玉葱 はくさい マッシュルーム ホールコーン キャベツ きゅうり	食パン 砂糖 マカロニ 小麦粉 でんぶん じゃがいも	バター 油	785 kcal 25.9 g	
18水	日野産ゴロゴロ! ミートソース ライス	○	きなこアーモンド にらたまスープ	豚肉 大豆 みそ きな粉 豆腐 卵	牛乳	にんじん トマト にら	にんにく 玉葱 だいこん えのきたけ ねぎ	米 麦 黒砂糖 でんぶん	バター アーモンド ごま油	828 kcal 33.3 g	
23月	カレーうどん	○	のらぼうのおかかあえ キャラメルポテト	豚肉 かまぼこ かつお節	牛乳	にんじん こまつな のらぼう	玉葱 ねぎ もやし	うどん でんぶん さつまいも 砂糖	油 バター アーモンド	796 kcal 26.8 g	

※ 給食のない日・・・3年生：2日(月)都立一般発表
 ※ 材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。
 ☆最後に白衣を持ち帰った人は、修了式までに必ず洗濯して、担任の先生に渡しましょう。

今年度最後の給食です。
 しっかり食べて元気にしめ
 くらしましょう!