

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		体の調子を整える		熱や力の元になる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月	中華丼	○	バンバンジー 中華風わかめスープ デコポン	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	米 でんぶん 砂糖	油 ごま油 練りごま	740 kcal 33.8 g	旬の食卓 しいたけ ねぎ にら 菜の花 のらぼう キャベツ いちご
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	101~301 305 ☆リクエストメニュー	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 だいこん ねぎ 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 豚肉 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 たけのこ 干し椎茸 ねぎ	米 小麦 砂糖 でんぶん 小麦粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	764 kcal 36.4 g	☆今月の地元農産物☆
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	*のらぼう *小松菜 *キャベツ *東光寺たくあん
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	102 104 201 305 10組 ☆リクエストメニュー	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 パイン缶 みかん缶	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	838 kcal 25.6 g	***** 1・2月に引き続き リクエスト給食を実施! 太字下線のメニュー *****
9月	桜ごはん	緑茶	鰯の姿焼き 筑前煮 ゆば入りすまし汁 いちご 豆乳抹茶寒天	あじ 鶏肉 湯葉 豆乳	牛乳 わかめ 寒天 牛乳	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	725 kcal 29.1 g	3日(火) 3月3日の「桃の節句」に ちなんで献立です。ちらし 寿司や、3色のひな団子が 入った汁ものなど桃の節句 をお祝いする坂中オリジナ ル行事食です。全学年人気 の鶏の唐揚げもです。
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	4日(水) 日野の特産「東光寺たくあ ん」を使用したチャーハン がです。
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 ごま油	779 kcal 28.0 g	3/5から始まるWBCの應 援を兼ねて本場アメリカの 料理を食べてみましょう! 9日(月) テーブルマナー教室 和食のマナーを中心に講 義を受け、その後給食で 和食を食する体験学習 です。
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	しょうが にんにく 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	10日(火) 前日に学んだテーブルマ ナーを今度は洋食で実践!
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 もやし 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	3月10日は「東京都平和 の日」です。そして3月11 日は東日本大震災から15 年になります。11日は防 災を考える日メニューとし て、炊き出しの定番「豚 汁」、「おにぎり」がです。

※ 給食のない日・・・3年生：2日(月)都立一般発表

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!



12日(木)
「ホワイトデー」にちなんで、「スノーホワイトケーキ」やピンク色の「春色シチュー」がです。
13日(金)
一足早く3年生は中学校最後の給食となります。運動会「フォーチュンポテト」で何が出るかはお楽しみ♪