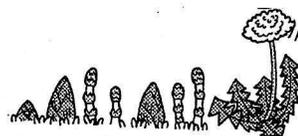




[平成30年度 3月献立表]



『3月の給食目標 1年間の食生活を振り返ろう!!』

港区立御成門中学校

★はリクエスト給食です。

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	親子丼 大根とキュウリのゆかり漬け 豆腐とナメコの味噌汁	○	牛乳, 削り節, 鶏肉, 卵, 豆腐 味噌, ワカメ	精白米, 三温糖	玉葱, ミツバ, きゅうり, 大根 人参, ゆかり, ナメコ, 長葱	塩, みりん, 酒, 醤油	831 kcal 34.3 g 23.8 g
4 月	ひなまつりメニュー ちらしずし ジャガ芋のそぼろ煮 菜の花のすまし汁 ★三色ゼリー	○	牛乳, だし昆布, 穴子, 刻み海苔 卵, 鶏肉, 削り節, 粉寒天 カルピス	精白米, 三温糖, サラダ油 ジャガ芋, でん粉, あられ麩 上白糖	人参, 干椎茸, カンピョウ レンコン, サヤエンドウ 菜の花	塩, 酒, みりん, 抹茶, 酢 醤油	877 kcal 31.4 g 19.5 g
5 火	白飯 鶏肉の味噌焼き キャベツの中華ゴマサラダ かき玉汁	○	牛乳, 鶏肉, 味噌, だし昆布 削り節, 豆腐, 卵	精白米, サラダ油, ゴマ油 白練りゴマ, でん粉	生姜, 長葱, 人参, キャベツ きゅうり	塩, 酒, みりん, コシヨウ, 酢 醤油	809 kcal 33.2 g 29.0 g
6 水	3年生リクエストメニュー 揚げパン (プレーン) ポルシチ グリーンサラダ	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 生クリーム	コッペパン, 上白糖 グラニュー糖, サラダ油 ジャガ芋	人参, 玉葱, 生姜, ホールトマト トマトジュース, キャベツ パセリ, ホウレン草, きゅうり	塩, 酢, 赤ワイン, 鶏ガラ ケチャップ, トマトピューレ ベイリーフパウダー コシヨウ	799 kcal 26.7 g 38.3 g
7 木	★醤油ラーメン 鉄骨サラダ ★キャロットケーキ	○	牛乳, 豚肉, だし昆布, 削り節 ヒジキ, 油揚げ, 卵	中華麺, サラダ油, ゴマ油 三温糖, 白練りゴマ, 上白糖 小麦粉, パター	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱 モヤシ, エノキ茸, 青梗菜 白菜, 長葱, 大根, きゅうり 人参ジュース	塩, 鶏ガラ, コシヨウ, みりん オイスターソース, 醤油 酢, ベーキングパウダー	853 kcal 26.9 g 28.4 g
8 金	ワカメご飯 サバの塩焼き 切干大根サラダ ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳, ちりめんジャコ, サバ 炊き込みワカメ, 削り節, 味噌	精白米, 三温糖, ゴマ油 白練りゴマ, ジャガ芋	切干大根, きゅうり, 人参 モヤシ, 玉葱, 長葱	塩, 酢, 醤油	805 kcal 28.3 g 28.3 g
11 月	鶏の照り焼き丼 白菜のポン酢和え 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 刻み海苔, 削り節 油揚げ, 味噌	精白米, サラダ油, 白練りゴマ 三温糖, でん粉	生姜, 長葱, 小松菜, 人参, 白菜 ゆず果汁, 大根, エノキ茸	塩, 酒, みりん, 酢, 醤油	824 kcal 32.6 g 25.5 g
12 火	★スパゲッティピーンズミート キャベツサラダ ★せとか (果物)	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 粉チーズ	サラダ油, 小麦粉, オリーブ油 スパゲッティ	ニンニク, 玉葱, 人参, パセリ トマトジュース, キャベツ きゅうり, せとか	塩, 赤ワイン, コシヨウ, 酢 ナツメグ, トマトピューレ ウスターソース, ケチャップ	816 kcal 32.1 g 27.3 g
13 水	白飯 タラの味噌マヨネーズ焼き 小松菜のゴマ酢和え 吉野汁	○	牛乳, マダラ, 味噌, だし昆布 削り節, 豆腐	精白米, 三温糖, 白すりゴマ 里芋, でん粉	小松菜, 人参, キャベツ, 大根 長葱	塩, コシヨウ, 白ワイン, 酢 マヨネーズ, 洋辛子, 醤油	760 kcal 30.2 g 24.8 g
14 木	チョコチップパン ★ポテトのホワイトグラタン 白菜ベーコンスープ デコボン (果物)	○	牛乳, 鶏肉, 調理用牛乳 ミックスチーズ, ベーコン	チョコチップパン, サラダ油 バター, 小麦粉, ジャガ芋	玉葱, 人参, ホウレン草, 生姜 白菜, パセリ, デコボン	塩, コシヨウ, 鶏ガラ ベイリーフパウダー	828 kcal 30.8 g 34.5 g
15 金	白飯 豚肉の生姜炒め モヤシの磯和え キャベツと油揚げの味噌汁	○	牛乳, 豚肉, 刻み海苔, 削り節 油揚げ, 味噌	精白米, サラダ油, でん粉	生姜, 玉葱, 小松菜, 人参 モヤシ, キャベツ, 長葱	塩, 酒, オイスターソース 醤油	858 kcal 34.3 g 31.8 g
18 月	今月の郷土料理 (愛媛) 鯛めし 肉豆腐 具沢山味噌汁 清見オレンジ (果物)	○	牛乳, だし昆布, 鯛, 豚肉 削り節, 豆腐, 味噌	精白米, サラダ油, 三温糖 つきコンニャク, ジャガ芋	人参, 玉葱, サヤエンドウ シメジ, エノキ茸, キャベツ 長葱, 清見オレンジ	塩, 酒, 醤油	743 kcal 27.6 g 20.1 g
19 火	卒業祝いメニュー 赤飯 カジキの唐揚げソース キャベツの和風サラダ すまし汁 紅白ゼリー	○	牛乳, ササゲ, メカジキ だし昆布, 削り節, なんと ワカメ, 粉寒天, 調理用牛乳	精白米, 餅米, 黒煎りゴマ でん粉, 三温糖, サラダ油 ゴマ油, 白すりゴマ, 上白糖	生姜, 長葱, ニンニク, 人参 キャベツ, きゅうり, イチゴ	塩, 酒, コシヨウ, 酢, 醤油	851 kcal 33.2 g 24.2 g
22 金	★ポークカレー コールスローサラダ ★イチゴ	○	牛乳, 豚肉	精白米, サラダ油, ジャガ芋 小麦粉	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱 キャベツ, きゅうり ホールコーン, イチゴ	塩, 酢, 赤ワイン, 鶏ガラ ベイリーフパウダー ケチャップ, ウスターソース カレー粉, オールスパイス ナツメグ, ガラムマサラ クミン, コシヨウ	881 kcal 23.4 g 24.8 g

※献立は食材の都合により変更することがありますが、ご了承ください。

<リクエスト給食>

今月は3年生のリクエストメニューを取り入れました。お楽しみに!!

<お知らせ>

今年度の給食は22日(金)で終了です。新年度の給食開始は、4月10日(水)です。