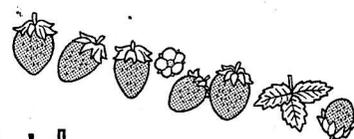


[令和元年度 3月 献立表]



『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

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
2月	白飯 吉野汁 タラの味噌マヨネーズ焼き シシモの塩焼き 白菜と油揚げのかりかりサラダ	○	牛乳, マダラ, 樺太シシモ 味噌, 油揚げ, だし昆布 削り節, 豆腐	精白米, マヨネーズ, サラダ油 三温糖, 白煎りゴマ, 里芋 でん粉	白菜, きゅうり, 人参, 生姜 大根, 長葱	塩, コシヨウ, 酒, 洋辛子 酢, 醤油	837 kcal 36.1 g 30.4 g
3火	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, 卵, 刻み海苔 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, 醤油, 酢 抹茶	809 kcal 28.2 g 15.9 g
4水	揚げパン(プレーン) ミートボールのトマト煮 コーンサラダ はるか(果物)	○	牛乳, 鶏肉, 大豆, 卵 生クリーム	コッペパン, サラダ油, 上白糖 グラニュー糖, ジャガ芋 乾燥パン粉	人参, 玉葱, 生姜, ホールトマト トマトジュース, キャベツ きゅうり, ホールコーン パセリ, はるか	塩, 赤ワイン, 鶏ガラ トマトピューレ, ケチャップ ウスターソース, コシヨウ ベイリーフ粉, 酢	841 kcal 28.5 g 36.5 g
5木	2年生リクエストメニュー ジャージャー麺 パリパリサラダ ワカメスープ スイートポテト	○	牛乳, 豚肉, 味噌, ワカメ 調理用牛乳, 生クリーム, 卵	中華麺, サラダ油, 上白糖 でん粉, ワンタンの皮 ゴマ油, ラー油, 白煎りゴマ サツマ芋, バター	ニンニク, 生姜, 人参, 筍水煮 干椎茸, 長葱, キャベツ きゅうり	塩, コシヨウ, 鶏ガラ 豆板醤, 甜麺醤, 酒, 醤油 オイスターソース, 酢	895 kcal 28.6 g 30.7 g
6金	豚肉の生姜炒め丼 大根とキュウリのゆかり漬け キャベツと油揚げの味噌汁	○	牛乳, 豚肉, 削り節, 油揚げ 味噌	精白米, サラダ油, でん粉 白煎りゴマ	生姜, 玉葱, 小葱, きゅうり 大根, 人参, ゆかり キャベツ, 長葱	塩, 酒, オイスターソース 醤油	869 kcal 37.4 g 27.2 g
9月	ワカメご飯 ぎせい豆腐 モヤシの磯和え ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳, ちりめんじゃこ 炊き込みわかめ, 鶏肉, 豆腐 卵, 刻み海苔, 削り節, 味噌	精白米, 白煎りゴマ, サラダ油 三温糖, でん粉, ジャガ芋	人参, 干椎茸, 生姜, 小松菜 モヤシ, 玉葱, 長葱	塩, 醤油, みりん	810 kcal 36.1 g 23.4 g
10火	白飯 鶏肉の中華風ステーキ ビーフンとベーコンのソテー かき玉スープ	○	牛乳, 鶏肉, 味噌, ベーコン, 卵	精白米, 三温糖, サラダ油 ビーフン, でん粉, 白煎りゴマ ラー油	人参, 玉葱, キャベツ, ニラ 生姜, 干椎茸, 長葱	塩, 醤油, 酒, コシヨウ オイスターソース, 鶏ガラ	850 kcal 33.6 g 30.9 g
11水	チョコチップパン サケのホワイトグラタン キャベツスープ デコボン(果物)	○	牛乳, サケ, 大豆, 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	人参, 玉葱, シメジ, 生姜 キャベツ, パセリ, デコボン	塩, コシヨウ, 白ワイン 鶏ガラ, ベイリーフ粉	813 kcal 38.8 g 33.9 g
12木	白飯 シュウマイ キャベツの中華ゴマサラダ 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 削り節, 味噌 油揚げ, ワカメ	精白米, シュウマイの皮 でん粉, ゴマ油, サラダ油 白練りゴマ	人参, 玉葱, 干椎茸, 生姜 キャベツ, きゅうり, 白菜, 長葱	塩, コシヨウ, 醤油, 酒, 酢	861 kcal 34.3 g 27.7 g
13金	3年生リクエストメニュー キムチチャーハン 大根とキュウリのナムル 春雨の中華スープ カルピスゼリー	○	牛乳, 豚肉, 卵, 豆腐, 粉寒天 カルピス	精白米, サラダ油, 三温糖 ゴマ油, 春雨, 白煎りゴマ ラー油	人参, 長葱, キムチ(白菜) ピーマン, きゅうり, 大根 生姜, 干椎茸, 筍水煮, 青梗菜	塩, 酒, 醤油, コシヨウ, 酢 鶏ガラ	779 kcal 26.6 g 25.3 g
16月	ナスのミートスパゲッティ グリーンサラダ せとか(果物)	○	牛乳, 豚肉, 大豆	スパゲッティ, サラダ油, 小麦粉 オリーブ油	ニンニク, 玉葱, 人参, パセリ トマトジュース, ナス ハウレン草, キャベツ きゅうり, せとか	塩, 赤ワイン, コシヨウ ケチャップ, トマトピューレ ウスターソース, 酢	803 kcal 29.3 g 26.0 g
17火	今月の郷土料理(和歌山) 鯖飯 肉豆腐 具沢山味噌汁	○	牛乳, サバ, 豚肉, 削り節, 豆腐 味噌	精白米, サラダ油, 三温糖 つきこんにゃく	生姜, ゴボウ, 生椎茸, 小葱 人参, 玉葱, キャベツ, シメジ エノキ茸, 長葱	塩, 酒, みりん, 醤油	858 kcal 39.2 g 27.6 g
18水	卒業お祝いメニュー 赤飯 すまし汁 カジキの唐揚げソース キャベツの和風サラダ 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, 白煎りゴマ サラダ油, でん粉, 三温糖 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, みつば イチゴ	塩, 醤油, 酒, 酢, コシヨウ	877 kcal 37.3 g 24.9 g
23月	三色丼 白菜のボン酢和え 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳, 卵, 鶏肉, 削り節 油揚げ, 味噌	精白米, サラダ油, 三温糖 ゴマ油	生姜, 小松菜, モヤシ, きゅうり 人参, 白菜, 柚子, 大根, 長葱	塩, 酢, 酒, 醤油, みりん	833 kcal 34.5 g 25.6 g
24火	ポークカレー コーンスローサラダ 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, 赤ワイン, 鶏ガラ ベイリーフ粉, ケチャップ ウスターソース, カレー粉 クミン, オールスパイス ガラムマサラ, 酢, コシヨウ	886 kcal 23.6 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2年生と3年生のリクエストメニューがあります。お楽しみに！！

<お知らせ>

今年度の給食は24日(火)で終了です。新年度の給食開始は、4月8日(水)です。