



[令和2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

★はリクエストメニューです。

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月	★揚げパン クリームシチュー キャベツサラダ せとか(果物)	○	牛乳, 鶏肉, 大豆, 調理用牛乳	コッペパン, サラダ油, 上白糖 グラニュー糖, じゃが芋 薄力粉	玉葱, 人参, 生姜, キャベツ きゅうり, せとか	塩, 白ワイン, 鶏ガラ こしょう, ベイリーフ, 酢	850 kcal 26.7 g 38.4 g
2火	白飯 ★サバとシシャモの塩焼き 白菜と油揚げのかりかりサラダ 豆腐とナメコの味噌汁	○	牛乳, サバ, シシャモ, 油揚げ 豆腐, 味噌, わかめ	精白米, サラダ油, 三温糖 白煎りごま	白菜, きゅうり, 人参, 生姜 なめこ, 長葱	塩, 酢, 醤油, だし削り節	849 kcal 39.0 g 32.1 g
3水	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, 鶏卵, 刻みのり, 鶏肉 粉寒天, カルピス	精白米, 三温糖, サラダ油 じゃが芋, でん粉, あられ麩 上白糖	人参, 干椎茸, かんぴょう れんこん, サヤエンドウ 菜の花, イチゴジャム	塩, 酒, だし昆布, みりん 醤油, 酢, だし削り節, 抹茶	803 kcal 25.1 g 16.7 g
4木	チキンライス キャベツスープ ★バナナルンピア	○	牛乳, 鶏肉, ベーコン	精白米, バター, サラダ油 春巻きの皮, 粉糖	玉葱, 人参, マッシュルーム ホールコーン, キャベツ 生姜, パセリ, バナナ	塩, バブリカ粉, 白ワイン こしょう, トマトピューレ ケチャップ, 鶏ガラ ベイリーフ	864 kcal 23.2 g 27.0 g
5金	豚肉の生姜炒め丼 大根ときゅうりのゆかり漬け 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳, 豚肉, 味噌, 油揚げ	精白米, サラダ油, でん粉	生姜, 玉葱, 小葱, きゅうり 人参, 大根, ゆかり, 白菜, 長葱	塩, 醤油, オイスターソース 酒, だし削り節	850 kcal 34.1 g 26.5 g
8月	白飯 イカのチリソース キャベツの中華ゴマサラダ ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳, イカ, わかめ, 味噌	精白米, サラダ油, でん粉 三温糖, ごま油, 白練りごま じゃが芋	長葱, にんにく, 生姜, 人参 キャベツ, きゅうり, 玉葱	塩, 酒, 醤油, ケチャップ ウスターソース, 豆板醤 パブリカ粉, 酢, こしょう だし削り節	809 kcal 29.6 g 24.2 g
9火	スパゲッティビーンズミート ホウレン草のグリーンサラダ トリンゴ♪	○	牛乳, 豚肉, 大豆	スパゲティ, 薄力粉, サラダ油 オリーブ油	にんにく, 玉葱, 人参, パセリ トマトジュース, ホウレン草 キャベツ, きゅうり, リンゴ	塩, 赤ワイン, こしょう, 酢 ケチャップ, トマトピューレ ウスターソース, ナツメグ	822 kcal 30.1 g 27.1 g
<p>今年もつがる弘前農業協同組合の方から、港区の子どもたちに「美味しいリンゴを食べて元気に過ごしてほしい」との気持ちでリンゴのプレゼントがあります。青森県は全国のリンゴ収穫量50%を超える日本一のリンゴ産地です。明治8年、国から青森県に西洋リンゴの苗木3本が配布されました。それから2年後、弘前で初めて実をむすび、以来長い年月を経て、日本一のリンゴの産地になったそうです。</p>							
10水	チョコチップパン サケ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, 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, 薄力粉	人参, 玉葱, しめじ, 生姜 白菜, パセリ, デコボン	塩, こしょう, 白ワイン 鶏ガラ, ベイリーフ	818 kcal 39.4 g 34.4 g
11木	ワカメご飯 ぎせい豆腐 キャベツのゴマ酢和え 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳, ワカメごはんの素 豆腐, 鶏卵, 油揚げ, 味噌	精白米, 白煎りごま, 三温糖 サラダ油, でん粉, 白すりごま	人参, 筋水煮, 干椎茸, 生姜 小松菜, キャベツ, 大根, 長葱	塩, 醤油, みりん, 酢 だし削り節	820 kcal 32.5 g 26.8 g
12金	白飯 シュウマイ 炒合菜(チャーホウサイ) 豆腐の中華スープ	○	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐	精白米, シュウマイの皮 でん粉, ごま油, サラダ油 緑豆春雨, 白煎りごま	人参, 玉葱, 生姜, にんにく もやし, キャベツ, たら, 長葱 干椎茸	塩, こしょう, 醤油, 鶏ガラ 酒	865 kcal 33.4 g 26.5 g
15月	三色丼 白菜のポン酢和え キャベツと油揚げの味噌汁	○	牛乳, 鶏卵, 鶏肉, 削り節 油揚げ, 味噌, わかめ	精白米, サラダ油, 三温糖 ごま油	生姜, 小松菜, きゅうり もやし, 人参, 白菜, 柚子 キャベツ	塩, 酢, 酒, 醤油, みりん だし削り節	824 kcal 32.0 g 26.0 g
16火	鯖飯 肉豆腐 具沢山味噌汁	○	牛乳, サバ, 豚肉, 豆腐, 味噌	精白米, サラダ油, こんにやく 三温糖, じゃが芋	生姜, ごぼう, 生椎茸, 小葱 人参, 玉葱, しめじ, えのき 長葱	塩, 酒, みりん, 醤油 だし削り節	848 kcal 37.9 g 27.0 g
17水	2年生リクエストメニュー ジャージャー麺 バリバリサラダ オレンジケーキ	○	豚肉, 大豆, 味噌, 鶏卵	中華麺, 上白糖, ワンタンの皮 サラダ油, でん粉, 薄力粉 バター	にんにく, 生姜, 人参, 筋水煮 干椎茸, 長葱, 玉葱, キャベツ きゅうり, オレンジジュース マーマレード	塩, こしょう, 酢, 鶏ガラ 豆板醤, 甜麺醬, 醤油, 酒 ベーキングパウダー, 麦茶	890 kcal 26.1 g 29.5 g
18木	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, ささげ, カジキ, なんと わかめ, 粉寒天, 調理用牛乳	精白米, もち米, 黒煎りごま サラダ油, でん粉, 三温糖 ごま油, 白すりごま, 上白糖	生姜, 長葱, にんにく, 人参 キャベツ, きゅうり, 三つ葉 イチゴ	塩, 醤油, 酒, 酢, こしょう だし昆布, だし削り節	862 kcal 34.1 g 25.0 g
22月	★二色サンド(ジャム&チーズ) 肉団子のトマト煮 ジャーマンポテト	○	牛乳, クリームチーズ, 大豆 鶏肉, 鶏卵, 生クリーム ベーコン	食パン, 黒砂糖食パン サラダ油, 薄力粉, でん粉 じゃが芋	ブルーベリージャム, 人参 玉葱, 生姜, ホールトマト キャベツ, パセリ, ピーマン	塩, こしょう, 鶏ガラ ベイリーフ, ケチャップ トマトピューレ	792 kcal 29.5 g 30.6 g
23火	白飯 けんちん汁 たら味噌マヨネーズ焼き モヤシの煮浸し	○	牛乳, たら, 味噌, 油揚げ, 豆腐	精白米, マヨネーズ, 三温糖 サラダ油, ごま油, 里芋	人参, もやし, 小松菜, ごぼう 大根, 長葱	塩, こしょう, 白ワイン 洋辛子, だし削り節, 醤油 だし昆布	772 kcal 32.1 g 25.8 g
24水	回鍋肉丼 大根とキュウリのナムル ニラ玉スープ	○	牛乳, 豚肉, 鶏卵	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ごま油, 白煎りごま	にんにく, キャベツ, ピーマン 赤ピーマン, 長葱, 人参, 大根 きゅうり, 生姜, 干椎茸, たら	塩, 甜麺醬, 豆板醤, 醤油 酒, こしょう, ラー油, 鶏ガラ	834 kcal 30.7 g 25.9 g
25木	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, じゃが芋 薄力粉	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱 キャベツ, きゅうり ホールコーン, いちご	塩, 赤ワイン, 鶏ガラ ベイリーフ, 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 ガラマサラ, 酢, こしょう	886 kcal 23.7 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。