



[令和3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火	ゆかりご飯 かき玉汁 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	○	牛乳, サバ, シシャモ, 油揚げ 鶏卵	精白米, 白煎りごま, サラダ油 三温糖, でん粉	白菜, きゅうり, 人参, 生姜 長葱	塩, ゆかり粉, 酢, 醤油 だし昆布, だし削り節	788 kcal 36.9 g 32.9 g
2水	★揚げパン トリンゴト クリームシチュー グリーンサラダ	○	牛乳, 鶏肉, 牛乳	コッペパン, サラダ油, 上白糖 グラニュー糖, 薄力粉	玉葱, 人参, 生姜, 白菜 ほうれん草, キャベツ きゅうり, りんご	塩, 白ワイン, 鶏ガラ こしょう, ベイリーフ, 酢	783 kcal 25.3 g 39.6 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「美味しいりんごを食べて元気に過ごしてほしい」との気持ちでりんごのプレゼントがあります。青森県は全国のりんご収穫量50%を超える日本一のリんご産地です。明治8年、国から青森県に西洋りんごの苗木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、日本一のリんごの産地になったそうです。</p>							
3木	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, あらね糖, 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, いちごジャム	塩, 酒, だし昆布, みりん 醤油, 酢, だし削り節, 抹茶	783 kcal 25.9 g 17.0 g
4金	白飯 シュウマイ 炒合菜 (チャーホウサイ) 豆腐の中巻スープ	○	牛乳, 豚肉, 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, 酒 鶏ガラ	833 kcal 33.8 g 28.5 g
7月	親子丼 モヤシの磯和え ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 刻みのり わかめ, 味噌	精白米, 三温糖, じゃが芋	玉葱, みつば, 小松菜, 人参 もやし	塩, だし削り節, 塩, みりん 醤油, 酒	800 kcal 34.6 g 23.0 g
8火	白飯 豚肉の生姜炒め キャベツの中巻ゴマサラダ 豆腐とナメコの味噌汁	○	牛乳, 豚肉, 豆腐, 味噌	精白米, サラダ油, でん粉 ごま油, 白練りごま	生姜, 玉葱, 小葱, キャベツ 人参, きゅうり, なめこ, 小松菜	塩, 酒, オイスターソース 醤油, 酢, こしょう だし削り節	809 kcal 34.8 g 29.7 g
9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	776 kcal 39.2 g 33.9 g
10木	★タコライス 大根サラダ ★バナナナンビア	○	牛乳, 鶏肉, 大豆, ダイスターズ	精白米, サラダ油, 春巻きの皮 粉糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参 キャベツ, トマト, きゅうり 大根, パナナ	塩, 赤ワイン, パプリカ粉 ケチャップ, ウスターソース こしょう, タバスコ, 醤油 カレー粉, ナツメグ, 酢	853 kcal 25.9 g 27.5 g
11金	ワカメご飯 ぎせい豆腐 小松菜のゴマ酢和え エノキと油揚げの味噌汁	○	牛乳, わかめごはんの素 豆腐, 鶏卵, 油揚げ, 味噌	精白米, 白煎りごま, サラダ油 三温糖, でん粉, 白すりごま	人参, 節水煮, 干椎茸, 生姜 小松菜, キャベツ, えのき, 長葱	塩, 醤油, みりん, 酢 だし削り節	769 kcal 32.2 g 26.6 g
14月	3年生リクエストメニュー ジャージャー麺 大根とキュウリのナムル サイダーゼリー	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 味噌, 粉寒天	中華麺, サラダ油, 上白糖 でん粉, ごま油	にんにく, 生姜, 人参, 節水煮 干椎茸, 長葱, きゅうり, 大根 レモン果汁, バイン缶	塩, こしょう, 鶏ガラ, 豆板醤 甜麺醤, 酒, 醤油, ラー油 オイスターソース, サイダー	736 kcal 29.2 g 27.5 g
15火	♪商店街コラボメニュー♪ 雑穀ご飯 びのさんのチキントマト煮 ポテトのフレンチサラダ せとか (果物)	○	牛乳, 鶏肉	精白米, 雑穀, オリブ油 上白糖, サラダ油, じゃが芋	にんにく, 玉葱, 緑ズッキーニ 黄ズッキーニ, 赤ピーマン 黄ピーマン, さやいんげん なす, 人参, きゅうり, せとか	塩, トマトピューレ, 鶏ガラ 酢, こしょう	816 kcal 29.7 g 26.2 g
<p>港区の事業の一環として、港区の商店街と学校が連携して、レストラン自慢の料理を給食で出すことになりました。今回のメニューは、「びのぐら一ちえ」という三田駅近くにあるレストランとのコラボメニューで、「雑穀ご飯とびのさんのチキントマト煮」です。びのぐら一ちえは、令和2年度の商店街グランプリで、港区長賞を受賞しました。こだわりポイントは、玉葱をすりおろして、じっくり炒め、コクのあるトマトソースを作ることと、野菜を油で揚げて、色や食感を残し、野菜そのもののおいしさを味わうことができるようにすることです。どんな内容になっているのか、楽しみにしててください！</p>							
16水	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, 豆腐, 味噌	精白米, サラダ油, こんにゃく 三温糖, じゃが芋	生姜, ごぼう, 生椎茸, 小葱 人参, 玉葱, しめじ, 長葱	塩, 酒, みりん, 醤油 だし削り節	808 kcal 38.7 g 27.8 g
17木	卒業祝いメニュー 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, カジキ, なた, わかめ 粉寒天, 調理用牛乳	精白米, もち米, ささげ, 上白糖 黒煎りごま, サラダ油, でん粉 三温糖, ごま油, 白すりごま	生姜, 長葱, にんにく, 人参 キャベツ, きゅうり, いちご	塩, 醤油, 酒, 酢, こしょう だし昆布, だし削り節	820 kcal 34.5 g 25.5 g
<p>今日の給食のデザートは、明日卒業を迎える3年生へのプレゼントとしてPTAの方から一部頂いた内容を提供します。ミルクゼリーの上に花びらをイメージしてカットしたイチゴを乗せますので、お楽しみに！！</p>							
22火	三色丼 キャベツと胡瓜のゆかり漬け 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳, 鶏卵, 鶏肉, 油揚げ, 味噌	精白米, サラダ油, 三温糖 ごま油	生姜, もやし, 小松菜, 人参 きゅうり, キャベツ, 白菜, 長葱	塩, 酢, 酒, 醤油, ゆかり粉 だし削り節	767 kcal 31.5 g 25.9 g
23水	白飯 吉野汁 タラの味噌マヨネーズ焼き 切干大根のサラダ	○	牛乳, タラ, 味噌, 豆腐	精白米, マヨネーズ, 三温糖 ごま油, 白煎りごま, 黒芋 でん粉	切干大根, きゅうり, もやし 人参, 大根, 長葱	塩, こしょう, 白ワイン 洋辛子, 醤油, 酢, だし昆布 だし削り節	736 kcal 29.7 g 25.7 g
24木	★ボークカレー 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, 豚骨, こしょう ベイリーフ, ケチャップ ウスターソース, カレー粉 ナツメグ, オールスパイス クミン, ガラムマサラ, 酢	831 kcal 24.2 g 25.0 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。