



# [ 令和4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
1 水	ワカメご飯 サバとシシャモの塩焼き 小松菜の煮浸し ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳, ワカメごはんの煮, サバ シシャモ, 油揚げ, 味噌	精白米, 白煎りごま, 三温糖 じゃが芋	人参, もやし, 小松菜, 玉葱 長葱	塩, だし削り節, 醤油	792 kcal 39.5 g
2 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	784 kcal 26.2 g
3 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, 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, にら 干椎茸, 長葱	塩, こしょう, 酒, 鶏がら 醤油	839 kcal 33.9 g
6 月	チキンライス ポテトのフレンチサラダ バナナナンビア	○	牛乳, 鶏肉	精白米, バター, サラダ油 じゃが芋, 春巻きの皮, 粉糖	玉葱, 人参, マッシュルーム ホールコーン, きゅうり バナナ	塩, パプリカ, 白ワイン こしょう, トマトピューレ ケチャップ, 酢	851 kcal 23.1 g
7 火	親子丼 モヤシの磯和え 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 刻みのり 油揚げ, 味噌	精白米, 三温糖	玉葱, みつば, 小松菜, 人参 もやし, 大根, 長葱	塩, だし削り節, みりん 醤油, 酒	821 kcal 36.6 g
8 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 デコポン (柑橘系果物)	○	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, デコポン	塩, こしょう, 白ワイン 鶏がら, ベイリーフ粉	786 kcal 39.2 g
9 木	白飯 豚肉の生姜焼き キャベツの中華ゴマサラダ 豆腐とナメコの味噌汁	○	牛乳, 豚肉, 豆腐, 味噌	精白米, 三温糖, でん粉 サラダ油, ごま油, 白練りごま	にんにく, 生姜, キャベツ 人参, きゅうり, なめこ, 長葱	塩, 醤油, 酒, みりん, 酢 こしょう, だし削り節	785 kcal 32.5 g
10 金	3年生リクエストメニュー キムチチャーハン バリバリサラダ 春雨の中華スープ	○	牛乳, 豚肉, 鶏卵	精白米, サラダ油, 三温糖 ワンタン皮, ごま油, 緑豆春雨 白煎りごま	人参, 長葱, キムチ (白菜) ピーマン, キャベツ, きゅうり 生姜, 菊水漬, 青梗菜	塩, 酒, 醤油, こしょう, 酢 ラー油, 鶏がら	805 kcal 27.0 g
13 月	2年生リクエストメニュー 揚げパン (プレーン) ミートボールのクリームシチュー キャベツサラダ せとか (柑橘系果物)	○	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, 調理用牛乳	コッペパン, サラダ油, 上白糖 グラニュー糖, 生パン粉 薄力粉	玉葱, 人参, 白菜, 生姜, パセリ キャベツ, きゅうり, せとか	塩, こしょう, ナツメグ 鶏がら, 白ワイン, 酢 ベイリーフ粉	803 kcal 29.2 g
14 火	今月の郷土料理 (和歌山) 鯖飯 肉豆腐 具沢山味噌汁 白桃ゼリー	○	牛乳, サバ, 豚肉, 豆腐, 味噌 粉寒天	精白米, サラダ油, こんにゃく 三温糖, 上白糖	生姜, ごぼう, 生椎茸, 小葱 人参, 玉葱, キャベツ, しめじ えのき, 長葱, 桃ジュース	塩, 酒, みりん, 醤油 だし削り節	836 kcal 37.6 g
15 水	ジャージャー麺 モヤシと小松菜のナムル ニラ玉スープ	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 味噌, 鶏卵	中華麺, 上白糖, でん粉, ごま油 白煎りごま	にんにく, 生姜, 人参, 菊水漬 長葱, 小松菜, もやし, 干椎茸 にら	塩, こしょう, 鶏がら 豆板醤, 甜麺醤, 酒, 醤油 オイスターソース, ラー油	750 kcal 34.8 g
16 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, カジキ, なたと, 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	823 kcal 34.5 g
今日の給食のメニューは、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。赤飯や祝いななどを使用したすまし汁の他に、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せますので、お楽しみに!!							
20 月	三色丼 大根ときゅうりのゆかり漬け 豆腐とエノキの味噌汁	○	牛乳, 鶏卵, 鶏肉, 豆腐, 味噌	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ごま油	生姜, もやし, 小松菜, きゅうり 大根, 人参, えのき, 長葱	塩, 酢, 酒, 醤油, ゆかり粉 だし削り節	752 kcal 31.3 g
22 水	白飯 吉野汁 たら味噌マヨネーズ焼き 白菜と油揚げのかりかりサラダ	○	牛乳, たら, 味噌, 油揚げ, 豆腐	精白米, マヨネーズ, サラダ油 三温糖, 白煎りごま, でん粉 里芋	白菜, きゅうり, 人参, 生姜 大根, 長葱	塩, こしょう, 白ワイン 洋辛子, 酢, 醤油, だし昆布 だし削り節	786 kcal 33.2 g
23 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, こしょう, 白ワイン, 豚骨 ベイリーフ粉, 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	842 kcal 25.1 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。