

[令和5年度 3月 献立表]

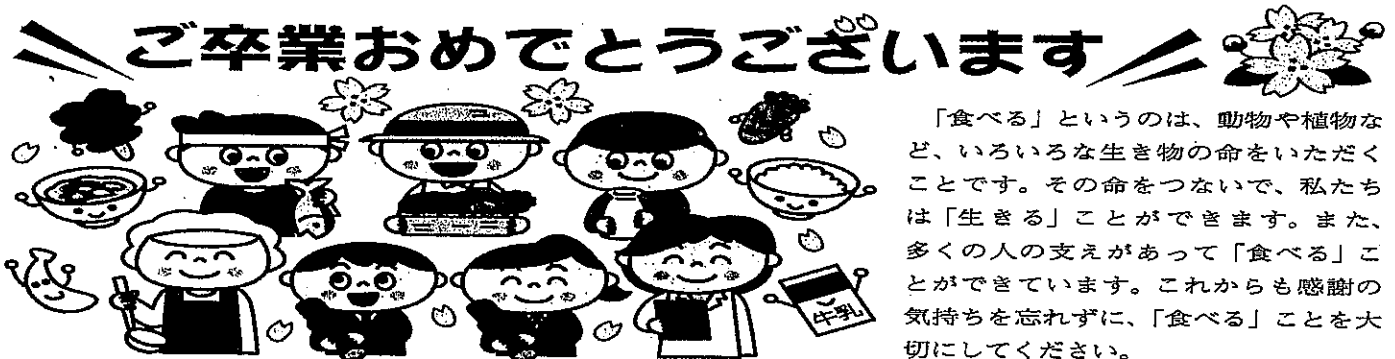


『3月の給食目標 1年間の食生活を振り返ろう!!』

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 金	バターライス クリームソースがけ キャベツのバジルサラダ 清見オレンジ (柑橘系果物)	○	牛乳、鶏肉、調理用牛乳	精白米、バター、サラダ油 薄力粉	人参、玉葱、マッシュルーム 生姜、キャベツ、きゅうり 清見オレンジ	塩、白ワイン、こしょう ベイリーフ粉、鶏がら、酢 バジル粉	797 kcal 24.4 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 白桃ゼリー	○	牛乳、鶏卵、刻みのり、鶏肉 粉寒天	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、白桃ジュース	塩、酒、だし昆布、みりん 醤油、酢、だし削り節	795 kcal 26.5 g
5 火	白飯 サケのマヨネーズ焼き 切干大根のサラダ キャベツと油揚げの味噌汁	○	牛乳、サケ、油揚げ、味噌 わかめ	精白米、マヨネーズ、三温糖 ごま油、白煎りごま	パセリ、切干大根、きゅうり 人参、もやし、キャベツ、長葱	塩、こしょう、白ワイン 酢、醤油、一味唐辛子 だし削り節	789 kcal 34.4 g
6 水	2年生リクエストメニュー スパゲッティビーンズミート バリバリサラダ フルーツポンチ	○	牛乳、豚肉、大豆、粉チーズ	スパゲティ、サラダ油、薄力粉 オリーブ油、ワンタンの皮 上白糖	にんにく、玉葱、人参、パセリ トマトジュース、キャベツ きゅうり、レモン果汁、バナナ みかん缶、パイナップル	塩、こしょう、赤ワイン ケチャップ、トマトピューレ ウスターソース、ナツメグ 酢、白ワイン、サイダー	857 kcal 30.7 g
7 木	親子丼 モヤシの磯和え 豆腐とナメコの味噌汁	○	牛乳、鶏肉、鶏卵、刻みのり 豆腐、味噌、わかめ	精白米、三温糖	玉葱、みつば、小松菜、人参 もやし、なめこ、長葱	塩、だし削り節、みりん 醤油、酒	803 kcal 36.3 g
8 金	白飯 シュウマイ 炒合菜 (チャーホウサイ) 豆腐の中薬スープ	○	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、醤油、酒 鶏がら	858 kcal 33.8 g
11 月	今月の郷土料理 (和歌山) 鯖飯 肉豆腐 具沢山味噌汁	○	牛乳、ちりめんじゃこ、サバ 豚肉、豆腐、味噌	精白米、サラダ油、こんにゃく 三温糖	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	塩、酒、みりん、醤油 だし削り節	797 kcal 40.1 g
12 火	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、サラダ油、上白糖 でん粉、白すりごま、ごま油 白煎りごま	にんにく、生姜、人参、菊水煮 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、オイスターソース 醤油、酒、ラー油	765 kcal 34.8 g
13 水	ツナピラフ ポテトのフレンチサラダ バナナナンピア	○	牛乳、ツナ	精白米、バター、サラダ油 じゃが芋、巻巻きの皮、粉糖	人参、玉葱、マッシュルーム ホールコーン、きゅうり バナナ	塩、こしょう、酢	846 kcal 23.4 g
14 木	白飯 吉野汁 鶏肉の味噌焼き キャベツの中華ゴマサラダ	○	牛乳、鶏肉、味噌、豆腐	精白米、サラダ油、ごま油 白練りごま、里芋、でん粉	生姜、人参、キャベツ きゅうり、大根、長葱	塩、醤油、酒、みりん、酢 こしょう、だし昆布 だし削り節	755 kcal 31.4 g
15 金	3年生リクエストメニュー セルフハンバーガー フライドポテト オニオンスープ デコボン (柑橘系果物)	○	牛乳、豚肉、鶏卵、調理用牛乳、 ベーコン	丸パン、サラダ油、生パン粉 乾燥パン粉、じゃが芋	キャベツ、玉葱、生姜、人参 パセリ、デコボン	塩、こしょう、ケチャップ 中濃ソース、鶏がら ベイリーフ粉	744 kcal 30.4 g
18 月	☆卒業お祝いメニュー☆ 赤飯 すまし汁 カジキの唐揚げ葱ソース キャベツの和風サラダ 紅白ゼリー	○	牛乳、ささげ、カジキ、なると 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、いちご	塩、醤油、酒、酢、こしょう だし昆布、だし削り節	822 kcal 34.4 g
19 火	☆ 卒業式 ☆						
21 木	三色丼 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、鶏卵、鶏肉、油揚げ、味噌 わかめ	精白米、サラダ油、三温糖 でん粉、ごま油	生姜、もやし、小松菜、大根 きゅうり、人参、白菜、長葱	塩、酢、酒、醤油、ゆかり粉 だし削り節	766 kcal 31.1 g
22 金	ポーカカレー コールスローサラダ せとか (柑橘系果物)	○	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、せとか	塩、赤ワイン、ベイリーフ粉 豚骨、中濃ソース ケチャップ、カレー粉 クミン、オールスパイス ナツメグ、ガラムマサラ 酢、こしょう	851 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。



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができている。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。