

3月分予定献立表

平成29年度

中野区立第三中学校

| 日 | 主食 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 黄の仲間 熱や力の元になる | たんぱく質 脂質 食塩相当量 | | | |
|------|--|----|--|--------------------------|---|---|--|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1木 | ・あんかけ焼きそば ・大学いも ・りんご | ○ | 豚肉、いか、えび、 うずら卵、鶏がら | 牛乳 | にんじん、こまつな しょうが、にんにく、 たけのこ、玉葱 干し椎茸、キャベツ、 もやし、りんご | 蒸し中華めん、砂糖、 かたくり粉、 さつまいも、 水あめ | 油、ごま油、 ごま | 789 kcal 27.2 g 23.4 g 2.8 g | |
| 2金★ | ・ちらし寿司 ・鶏の照り焼き ・小松菜のからししょうゆ和え ・花麩のすまし汁 ・桃ゼリー | ○ | たまご、鶏肉、 油揚げ、えび、 鰹厚削り節、豆腐 | 牛乳、焼きのり、 昆布 | にんじん、 さやいんげん、 こまつな | 干し椎茸、しょうが、 もやし、えのきたけ、 ねぎ、桃ジュース、 桃缶 | 米、砂糖、 花麩 | 油、ごま | 782 kcal 38.4 g 23.5 g 3.4 g |
| 5月 | ・ご飯 ・ししゃもの南蛮漬け ・野菜の磯和え ・すいとん ・はるか（柑橘類） | ○ | 鶏肉、鰹厚削り節 | 牛乳、ししゃも、 のり | にんじん、 こまつな | ねぎ、もやし、 ごぼう、だいこん、 はるか | 米、むぎ、 かたくり粉、薄力粉、 砂糖 | 油 | 772 kcal 25.2 g 20.1 g 2.7 g |
| 6火 | ・ご飯 ・千草焼き ・玉こんにゃくの炒り煮 ・さつまいも汁 ・りんご | ○ | 鶏肉、たまご、豚肉、 油揚げ、鰹厚削り節、 みそ、豆腐 | 牛乳 | にんじん、 こまつな | 玉葱、干し椎茸、 ねぎ、ごぼう、 だいこん、りんご | 米、むぎ、砂糖、 玉こんにゃく、 さつまいも、 こんにゃく | 油、ごま、 ごま油 | 823 kcal 30.2 g 24.5 g 2.9 g |
| 7水 | ・ご飯 ・ひじきふりかけ ・さばのみそ煮 ・揚げ野菜のサラダ ・かきたま汁 | ○ | 干ひじき、かつお節、 さば、みそ、 鰹厚削り節、豆腐、 たまご | 牛乳、昆布 | かぼちゃ、 こまつな | しょうが、ねぎ、 れんこん、きゅうり、 キャベツ、玉葱、 干し椎茸 | 米、むぎ、砂糖、 さつまいも、 三温糖、かたくり粉 | ごま、油 | 843 kcal 35.3 g 28.5 g 3.2 g |
| 8木★ | ・ご飯 ・明日葉と唐芋のかき揚げ ・荳わかめと小松菜のしょうゆ炒め ・ムロあじのすり身汁 ・はるか（柑橘類） | ○ | えび、むろあじ、 みそ、豆腐 | 牛乳、荳わかめ、 昆布 | あしたば、こまつな、 にんじん | 玉葱、しょうが、 ねぎ、はるか | 米、むぎ、 さつまいも、薄力粉、 かたくり粉 | 油 | 769 kcal 26.6 g 19.7 g 2.7 g |
| 9金 | ・はちみつレモントースト ・チリコンカン ・アーモンドサラダ ・りんご | ○ | 豚肉、ベーコン、 金時豆、鶏がら | 牛乳、チーズ | にんじん、トマト | レモン、にんにく、 玉葱、キャベツ、 マッシュルーム、 きゅうり、コーン、 りんご | はちみつ、食パン じゃがいも、 薄力粉、砂糖 | バター、油、 アーモンド | 816 kcal 28.9 g 32.2 g 3.3 g |
| 12月 | ・スバゲティアラビアータ ・えびフライ ・ポパイスープ ・りんごのケーキ | ○ | ベーコン、豚肉、 ウインナー、エビ、 鶏がら、たまご | 牛乳、チーズ | たかのつめ、 にんじん、トマト、 こまつな | にんにく、玉葱、 マッシュルーム、 りんご | スバゲッティ、 砂糖、薄力粉、 パン粉、じゃがいも、 | 油、バター | 875 kcal 34.1 g 31.6 g 3.8 g |
| 13火 | ・ご飯 ・鶏のからあげ ・金時豆の甘煮 ・切り干し大根とひじきのサラダ ・小松菜とわかめのみそ汁 | ○ | 鶏肉、金時豆、 干ひじき、 鰹厚削り節、油揚げ、 みそ | 牛乳、わかめ | にんじん、 こまつな | しょうが、 切干しだいこん、 きゅうり、だいこん、 ねぎ | 米、むぎ、 かたくり粉、砂糖 | 油、ごま油 | 861 kcal 31.7 g 24.3 g 2.3 g |
| 14水★ | ・手作りバゲット ・りんごのコンフィチュール ・コック・オー・ヴァン ・リヨネーズポテト | ○ | 鶏肉、鶏がら | 牛乳 | にんじん、 ブロッコリー、 トマト | りんご、レモン、 にんにく、玉葱、 セロリ、 マッシュルーム | 強力粉、上白糖、 薄力粉、じゃがいも | 油 | 806 kcal 29.7 g 25.7 g 2.5 g |
| 15木★ | ・赤飯 ・ぶりの照り焼き ・れんこんのきんぴら煮 ・お祝いすまし汁 ・いちご | ○ | あずき、ぶり、豆腐、 鰹厚削り節、豚肉、 さつまいも、なると | 乳酸菌飲料、 昆布 | にんじん、 さやいんげん、 こまつな | しょうが、れんこん、 えのきたけ、ねぎ、 いちご | 米、砂糖、 かたくり粉、 こんにゃく | ごま、油、 ごま油 | 743 kcal 27.4 g 16.4 g 3.1 g |
| 19月★ | ・大豆入りわかめごはん ・さばの塩焼き ・大根浅漬け ・さつまいものオレンジ煮 ・根菜のごま汁 | ○ | 大豆、さば、油揚げ、 豆腐、みそ、 鰹厚削り節 | 牛乳、 わかめ | にんじん、 こまつな | だいこん、 オレンジジュース、 ごぼう、ねぎ | 米、さつまいも、 砂糖、さといも、 こんにゃく | ごま | 774 kcal 32.9 g 21.4 g 3.1 g |
| 20火 | ・ご飯 ・くるとじゃこのあめだき ・赤魚の煮付け ・野菜ののり酢和え ・なめこと豆腐のみそ汁 | ○ | あかうお、 鰹厚削り節、豆腐、 みそ | 牛乳、 ちりめんじゃこ、 昆布、のり | こまつな、 にんじん | しょうが、もやし、 だいこん、なめこ、 ねぎ | 米、むぎ、砂糖 | くるみ、ごま | 747 kcal 32.7 g 20.6 g 2.9 g |
| 22木 | ・ターメリックライス ・キーマカレー ・コーンサラダ ・ペイザンヌスープ ・コーヒゼリー | ○ | 豚肉、大豆、 鶏がら、 ベーコン | 牛乳、チーズ、 クリーム | にんじん | にんにく、 しょうが、玉葱、 りんご、キャベツ、 きゅうり、コーン | 米、むぎ、薄力粉、 砂糖、じゃがいも | 油、バター | 850 kcal 26.3 g 22.9 g 3.4 g |

月間平均栄養摂取量 エネルギー…804 kcal たんぱく質…30.5g 脂肪…23.9g カルシウム…360mg マグネシウム…120mg 鉄…3.2mg 亜鉛…3.5g
ビタミンAレチノール当量…283μg ビタミンB1…0.43g ビタミンB2…0.60g ビタミンC…37g 食物繊維…6.6g 食塩相当量…3.0g

※材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

★給食のない日・・・3年生 3月5日（月）卒業遠足 1年生 3月6日（火）鎌倉校外学習

★3月2日（金）はひなまつりメニューです。3月3日は桃の節句です。給食では、ちらし寿司を出します。手巻き用の海苔をつけるので、手巻き寿司にして食べてください。すまし汁には花形の麩を入れます。ゼリーは桃100%のジュースと桃の缶詰を使います。

★3月8日（木）は八丈島郷土料理です。八丈島は伊豆七島の一つです。明日葉の生産が盛んです。唐芋（かんも）は八丈島での呼び名で、さつまいものことです。八丈島産の明日葉とさつまいもをかき揚げにします。ムロあじは八丈島からミンチ状にしたものを取り寄せ、すり身汁にします。実は私（二重作）は昔、八丈島の給食センターに勤務していたことがあります。八丈島では1か月に数回、明日葉を給食に出しています。苦味がある野菜ですが、揚げると苦味も減るので、三中のみなさんもおいしく食べられるのではないかと思います。

★3月14日（水）はフランス料理です。詳しくは裏面をご覧ください。

★3月15日（木）は卒業お祝い献立です。3年生にとっては最後の給食です。赤飯は日本では昔からお祝いの日に食べられています。豆の赤い色が悪いものを取り除いてくれると信じられていました。ぶりは出世魚です。大きさが変わると名前が変わる魚のことを出世魚と言います。3年生の今後の活躍を期待して、ぶりの照り焼きです。きんぴら煮に使うれんこんは穴があいているので、見通しが良い野菜として食べられています。すまし汁には祝いの文字が入ったなるとを使います。お楽しみに！

★3月19日（月）は「ま・ご・は（わ）・や・さ・し・いメニュー」です。