

3月の献立表

平成30年度

西東京市立柳沢中学校

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物 果物・デザート	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	1群・2群 たんぱく質
3年生給食なし								
1	金	菜の花ちらし寿司		鶏の照り焼き 沢煮わん	カニ風味かまぼこ 卵 鶏肉 豚肉	米 三温糖 油	干し椎茸 かんぴょう 人参 ごぼう たけのこ なばな う ど しょうが 椎茸 ね ぎ 根みつば	754 kcal 33.4 g
4	月	☆デニッシュパン チョコチップパン		ハンバーグ 茎わかめのさっぱりサラダ コーンポタージュ	豚肉 卵 茎わかめ ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	デニッシュパン 油 パン 粉 チョコチップ パン 三温糖 ごま油 ごま じゃが芋 んぶん	玉ねぎ きゅうり キャベツ レタス しょうが スイートコーン パセリ	823 kcal 34.0 g
☆リクエスト献立								
5	火	醤油ラーメン		ジャンボ餃子 塩もみ はるか	豚肉	茹で中華麺 油 ごま油 三温糖 でんぶん 餃子の 皮	人参 しょうが たけのこ 小松菜 ねぎ たら キャベツ しょうが にんにく かぶ はるか	799 kcal 30.3 g
☆リクエスト献立								
6	水	ひじきご飯	セレクト	オープンオムレツ 豆のサラダ 具だくさん汁	鶏肉 ひじき さつま揚げ 卵 豚肉 チーズ 大豆 油揚げ 味噌 乳酸菌飲料	米 三温糖 油 ごま さつま芋	人参 ごぼう 干し椎茸 玉ね ぎ ほうれん草 きゅうり キャベツ ピーマン 大根 ねぎ 小松菜 緑茶 みか んオレンジジュース	730 kcal 30.0 g
7	木	ご飯		☆ 鯖の味噌煮 もやしのごまあえ 鶏肉と野菜の汁物	さば 味噌 鶏肉	米 三温糖 ごま	しょうが 小松菜 もやし 人 参 ほうれん草 白菜 ねぎ	805 kcal 29.7 g
8	金	小松菜チャーハン		じゃが芋のたらこ和え ワンタンスープ	焼き豚 なたと かき油	米 ごま油 油 じゃが芋 マーガリン ワンタンの皮	ねぎ 人参 干し椎茸 小松菜 ピーマン とうもろこし にんにく しょうが もやし チンゲンサイ	772 kcal 26.4 g
11	月	☆ きな粉揚げパン		☆ 肉団子スープ ☆ フルーツポンチ	きな粉 豚肉 鶏肉 寒天	コッペパン 油 三温糖 でんぶん 春雨	しょうが きくらげ 人参 白 菜 たら 小松菜 リンゴ缶 パイン缶 みかん缶 白桃缶	790 kcal 29.3 g
12	火	炊き込み菜めし		鯛の西京焼き 小松菜のさっぱり漬物風 吉野汁	たい 西京味噌 鶏肉 油揚げ	米 ごま うどん しらた き でんぶん	小松菜 しょうが 人参 ねぎ 干し椎茸 糸みつば	741 kcal 32.4 g
13	水	麻婆豆腐丼		☆ 中華風コーンスープ せとか	豆腐 豚肉 味噌 卵	米 油 三温糖 でんぶん ごま油	ねぎ たけのこ 玉ねぎ しょうが たら にんにく 干し椎茸 人参 ホールコーン スイートコーン ほうれん草 せとか	796 kcal 31.8 g
14	木	沢庵ご飯		鶏の唐揚げ ポテトサラダ ミニトマト 味噌汁	鶏肉 ポークハム 油揚げ 味噌	米 でんぶん 小麦粉 上新粉 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	大根 しょうが 人参 きゅう り ホールコーン ミニマ ト しめじ	807 kcal 28.7 g
3年生給食最終日								
15	金	☆ポークカレーライス		海藻サラダ ☆ シューアイス	豚肉 こんにゃく寒天 鶏肉	米 米粒麦 ラード じゃが芋 小麦粉 油 三温糖 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 トマトピューレ 大根 キャベツ きゅうり ピーマン	870 kcal 30.0 g
18	月	スパゲティミートソース		じゃこと大根のサラダ ピーチケーキ	豚肉 チーズ 卵 調理用牛乳 ちりめんじゃこ	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 三温糖 パ ター	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 セロリ トマトピューレ 大根 きゅうり 黄桃缶	808 kcal 30.3 g
給食最終日								
19	火	マーガリンパン	ジュ ヨー アン	クリームシチュー 小魚のカレー揚げ ガーリック風味サラダ デコボン	鶏肉 調理用牛乳 生クリーム はたはた ポークハム 乳酸菌飲料	マーガリンパン じゃが芋 バター でんぶん 小麦粉 油 三温糖	人参 ホールコーン 玉ねぎ パセリ かぶ 人参 きゅうり ガーリックパウダー デコボン	835 kcal 32.7 g

- ※ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ねください。
- ※ ☆は3年生のリクエストメニューです。5、6日は1食分の献立案が取り入れられています。
- ※ 6日は、緑茶、ジョアストロベリー、みかんオレンジジュースから一つ選択するセレクトドリンク給食です。
- ※ 3年生は1日の給食がありません。15日が最終日となります。

☆ 3月の給食目標 ☆
『一年間の給食を振り返ろう』