

令和6年度

3月の献立表

田無第三中学校

給食目標：「1年間の食生活を振り返ろう」

日	牛乳	献立名	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	1人分 たんぱく質 脂質
3月	○	ごはん	3年給食なし	米		679 kcal
		白身魚のレモン焼き	まだい	油,バター	レモン	29.3 g
		きくらげと青菜のサラダ		油,三温糖	白きくらげ,きゅうり,菜の花,キャベツ,コーン	15.8 g
		かぶのスープ	かまぼこ	油	玉ねぎ,にんじん,かぶ	
		ピーチゼリー	粉寒天,粉ゼラチン	上白糖	ピーチジュース,白桃缶	
4火	○	うぐいすきなこ揚げパン	きな粉 うぐいすきなこ(青大豆)	ミルクパン,油,上白糖		716 kcal
		トマトとブロッコリーのサラダ		三温糖,オリーブ油	フルーツマト,ブロッコリー,玉ねぎ,パセリ	26.7 g
		ポトフ	豚肉,ウィンナー	油,じゃがいも	根しょうが,セロリ,にんじん,玉ねぎ,キャベツ	29.4 g
5水	○	ゆかり菜めし		米,麦	ゆかり,こまつな	740 kcal
		豚肉の生姜焼き	豚肉	焼き油	根しょうが	30.9 g
		菜の花のごま和え		ごま,三温糖	キャベツ,菜の花,にんじん	23.6 g
		のっぺい汁	鶏肉,豆腐	油,さといも,こんにゃく	根しょうが,にんじん,れんこん,だいこん,長ねぎ,こまつな	
		いちご			いちご	
6木	○	ごはん		米		746 kcal
		ししゃもの磯辺揚げ	子持ちししゃも,青のり	小麦粉,油		27.5 g
		春キャベツのボン酢和え			キャベツ,ほうれんそう,すだち	20.4 g
		きりたんぽ汁	鶏肉	きりたんぽ,糸こんにゃく,油	ごぼう,にんじん,ほうれんそう,ひらたけ,長ねぎ	
7金		文化発表会 給食なし				
10月	○	ごまごはん		米,麦,ごま		766 kcal
		魚のヤンニョム焼き	イナダ	上白糖	ピーマン	31.6 g
		ほうれん草のナムル		三温糖,ごま油	にんじん,ほうれんそう,キャベツ,長ねぎ	23.5 g
11火	○	中華すいとん	豚肉	油,はるさめ,小麦粉,白玉粉	にんじん,根しょうが,干し椎茸,白菜,長ねぎ,小松菜	
		ボークカレーライス	豚肉	米,麦,じゃがいも,油,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,にんにく,根しょうが	845 kcal
		カリカリジャコサラダ	チリメンジャコ,くさわかめ	油,三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん	22.6 g
		おかしな目玉焼き	粉寒天,乳酸菌飲料		黄桃缶	21.9 g
12水	○	キムチラーメン	豚肉	中華麺,油	にんにく,根しょうが,にんじん,もやし,はくさい	799 kcal
		えびと蓮根のシューマイ	えび,豚ひき肉	焼売の皮,三温糖,ごま油,でんぷん	はくさい,キムチ,にら,長ねぎ	
		キャベツたっぶり中華炒め		油	れんこん,玉ねぎ,根しょうが,干し椎茸	37.1 g
		はまさきみかん			キャベツ,長ねぎ,根しょうが,にんじん,黒きくらげ	17.0 g
13木	○	古代の赤飯		米,赤米,ごま	はまさき(柑橘)	
		たらの西京焼き	ぎんだら,西京みそ	三温糖,油		712 kcal
		かぶときゅうりの梅肉和え		三温糖	かぶ,きゅうり,練り梅	26.7 g
		すまし汁	鶏肉,なると,豆腐		玉ねぎ,えのきたけ,にんじん,こまつな	22.4 g
14金	ジュース	ジュース			(白ぶどう/ほうれん草ジュース)	781 kcal
		ごはん		米		21.0 g
		鶏肉のバーベキューソース	鶏肉	油,三温糖	根しょうが,にんにく,長ねぎ,ペースト,レモン	16.0 g
		オリヴィエサラダ	ボークハム	じゃがいも,オリーブ油,三温糖 ノンエッグマヨネーズ	にんじん,ブロッコリー,ピクルス(きゅうり),玉ねぎ	
		いんげん豆のスープ	ベーコン,白いんげん豆	油,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,セロリ,さやいんげん,パセリ	
17月	○	ガーリックバリジャン	粉チーズ	ソフトフランスパン,マーガリン	にんにく,パセリ	837 kcal
		たこのマリネサラダ	3年給食なし ゆでだこ	三温糖,オリーブ油	にんじん,コーン,きゅうり,キャベツ,玉ねぎ,レモン	32.0 g
		ポテトビーンズスープ	大豆,鶏肉	油,じゃがいも,三温糖,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,ほんしめじ,パセリ	31.3 g
18火	○	ごはん	3年給食なし	米		695 kcal
		ぶりの照り焼き	ぶり	三温糖	根しょうが	34.5 g
		酢の物	しらす干し,くさわかめ	三温糖	もやし,きゅうり,にんじん	23.0 g
		けんちん汁	鶏肉,豆腐	油,じゃがいも,こんにゃく	根しょうが,にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ,こまつな	
19水		卒業式				
21金	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料(ブルーベリー味)			801 kcal
		ごはん		米		31.4 g
		魚のコーンフ레이크揚げ	メルルーサ	油,小麦粉,コーンフ레이크,パン粉		14.9 g
		海藻サラダ	海藻ミックス,ボークハム	油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	
		沢煮わん	豚肉,なると		にんじん,はくさい,たけのこ,さやえんどう,長ねぎ	
		いちごケーキ	白いんげんまめ	ミックス粉,三温糖,油	レモン,いちごジャム	

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

献立メモ

- 3日：桃の節句ひなまつりの献立で、おめでたい鯛と、ピーチゼリーを出します。
- 4日：春告鳥ともいわれるウグイス。ウグイス色の青大豆粉できなこ揚げパンを作ります。
- 13日：3年生の卒業を前に、赤米を使ったお赤飯、銀鱈の西京焼き、お祝いすまし汁の献立。
- 14日：3年生最後の給食は、人気のある鶏肉のバーベキューソースにしました。
- 21日：カリカリの食感がおいしい魚のコーンフ레이크揚げ。手作りイチゴケーキも出します。

1年間ありがとうございました！

今月は卒業・進級を控えた皆さんへ、
応援やお祝いの気持ちをこめた給食を
提供します。
給食を食べて、元気に学校生活を
送ってください。

