



3月

献立表

令和3年2月26日
渋谷区立広尾中学校

日	曜	献立名			おもな材料						熱量 (kcal) たんぱく 質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		パン・麺・ごはん	牛乳	おかず など	たんぱく質を 多く含む	カルシウムを 多く含む	カロテンを 多く含む	ビタミンCを 多く含む	炭水化物を 多く含む	脂肪を 多く含む	
1	月	プルコギ丼	○	スーラータン 果物	豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳	人参 糸こんにゃく	にんにく 玉葱 えのき草 もやし きくらげ 筍	米 三温糖 片栗粉	油	788 33.9
2	火	ご飯	シヨア	スコッチエッグ コールスロー ひよこ豆のスープ	うずら卵 豚肉 大豆 鶏肉 ひよこ豆	シヨア	人参 さやいんげん	玉葱 キャベツ 胡瓜 コーン 佃 にんにく 白菜	米 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃが芋	油	893 31.7
3	水	ちらし寿司	○	いかのかりん揚げ 小松菜の胡麻和え のっぺい汁・マンゴーゼリー	鶏肉 鶏卵 いか 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 さやいんげん	玉葱 キャベツ 胡瓜 コーン 佃 にんにく 白菜	米 上白糖 三温糖 片栗粉 じゃが芋	油 ごま	845 36.2
4	木	ミートサンド	○	パリパリサラダ コーンシチュー	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ クリーム	人参 トマト 佃 小松菜 パセリ	にんにく 玉葱 キャベツ 黄ピーマン コーン 佃	パン 三温糖 薄力粉 きょうざの皮 じゃが芋	油 バター	810 32.8
5	金	ご飯 のりのつくだ煮	○	高野豆腐のそぼろ煮 春キャベツの味噌汁	豚肉 高野豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 ほしのり	人参 さやいんげん	生姜 椎茸 筍 玉葱 キャベツ	米 三温糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	油	752 30.3
8	月	ご飯	○	ハンバーグ オニオンドレッシングサラダ 白菜スープ	豚肉 鶏肉 かつお節	牛乳	人参	玉葱 蓮根 キャベツ 胡瓜 レモン汁 えのき草 白菜	米 片栗粉 三温糖	油	758 29.9
9	火	ジャージャー麺	○	ひじきのナムル スイートポテト	豚肉 味噌 豆乳 鶏卵	牛乳 ひじき クリーム	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉葱 筍 椎茸 胡瓜 もやし	中華麺 三温糖 片栗粉 さつま芋 上白糖	油 ごま ごま油 バター	864 32.5
10	水	チキンカレー ライス	○	わかめサラダ オレンジゼリーのヨーグルトかけ	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト	人参 さやいんげん	玉葱 にんにく 生姜 りんご キャベツ もやし 胡瓜 おろし ギョー 蜜柑 佃	米 麦 じゃが芋 薄力粉 三温糖 上白糖 グラニュー糖	油 バター	910 28.3
11	木	麦ご飯	○	鮭の味噌マヨネーズ焼き もやしのサラダ うすくず汁	鮭 味噌 竹輪 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参	玉葱 もやし 胡瓜 大根 えのき草	米 麦 三温糖 じゃが芋 片栗粉	油 ごま	754 41.3
12	金	豚肉とごぼうの おこわ	○	ひじきとツナのレモン和え 鶏団子の味噌汁	豚肉 油揚げ ツナ 鶏肉 味噌	牛乳 ひじき	人参 小松菜 さやいんげん ほうれん草	ごぼう 枝豆 もやし レモン汁 葱 生姜 えのき草 白菜	米 上白糖 片栗粉	油 ごま	821 33.7
15	月	高菜ご飯	○	焼き豆腐と車麩の煮物 じゃが芋とわかめの赤だし味噌汁	豚肉 焼き豆腐 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	高菜 漬物 人参 さやいんげん	葱 白菜 大根	米 こんにゃく お麩 三温糖 じゃが芋	ごま油 ごま油	814 38.5
16	火	ご飯	○	☆3年生ミニお楽しみ給食☆ 鯖の文化干し焼き 糸寒天のごま酢和え 白玉汁	鯖 豚肉 鶏卵	牛乳 糸寒天 わかめ	人参	キャベツ 胡瓜 白菜 葱	米 三温糖 片栗粉 白玉	ごま ごま油	835 33.1
17	水	揚げパン	○	チーズサラダ 肉団子のトマトスープ	きな粉 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	700コー 赤ピーマン 人参 トマト 佃 パセリ	キャベツ 胡瓜 黄ピーマン 生姜 葱 玉葱 かつお	パン 上白糖 グラニュー糖 片栗粉 じゃが芋	油	818 27.2
18	木	🌸3年生ラスト給食🌸 お赤飯	○	鶏肉の西京焼き キャベツのお浸し 吉野汁・シューアイス	ささげ 鶏肉 味噌 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 大根 筍 椎茸 葱	米 三温糖 じゃが芋 片栗粉	ごま シューアイス	896 39.3
22	月	麦ご飯	○	黒はんぺんのフライ 野菜ののりじゃこ和え 国清汁	黒はんぺん 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 しらす干し のり	人参 小松菜	もやし キャベツ 大根 ごぼう 椎茸 葱	米 麦 薄力粉 パン粉 三温糖 里芋	油	812 34.7
23	火	カレーピラフ	○	ポテトと野菜のリヨネーゼ マカロニスープ	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 青ピーマン 赤ピーマン 小松菜	玉葱 マッシュルーム コーン 佃 黄ピーマン にんにく 生姜 キャベツ	米 麦 じゃが芋 マカロニ	バター 油 オリーブ油	798 27.7
24	水	筍のそぼろ丼	○	豆腐と小松菜のすまし汁 果物	豚肉 豆腐 鶏卵 はんぺん	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	生姜 玉葱 椎茸 筍 大根	米 麦 三温糖 片栗粉	油	794 34.4

*食材料購入その他の理由により、献立を一部変更する場合がありますのでご承知おきください。
 ☆「スコッチエッグ」はアンケートでリクエストがあったもう一度食べたい小学校給食です。
 ☆今月は3年生の献立アンケートで上位に入ったものを献立に取り入れています。
 ☆16日は3年生でミニお楽しみ給食を実施します。献立表とは一部異なるメニューを提供します。
 事前にアンケートを実施しますので3年生はお楽しみに。

学校給食摂取基準	830 27.0-41.5
広尾中学校平均	821 33.3

3月	給食目標	1年の反省をしよう。
	食に関する指導目標	自分の食生活を振り返ってみよう。