

3月 予定献立表

渋谷区立代々木中学校

日	曜日	各動学年	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			エネルギー タンパク質	
					体の組織をつくる食材 (タンパク質・カルシウム)	エネルギーとなる食材 (糖質・脂質)	体の調子を整える食材 (ビタミン・ミネラル)		
1	月		♥鶏肉のねぎみそサンド(明日葉パン) ひよこ豆サラダ 豆もやしとうすら卵のスープ 先生からのリクエスト!	○	牛乳 鶏肉 みそ ひよこ豆 うすら卵	パン 油 さとう はちみつ てんぷん	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 豆もやし ニラ えのきだけ	760 343	
2	火	3年給食なし (部立発表)	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き シャキシャキポテト ミネストローネ 桃の節句 (ひなまつり)	○	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 いんげん豆	米 パン粉 油 さとう じゃがいも	パセリ にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ トマト	897 325	
3	水		◎ひなまつりのちらし寿司 ◎菜の花のからしあえ 塩豚汁 ◎よもぎあんこもち	○	牛乳 卵 のり 豚肉 生揚げ 小豆	押麦 米 さとう 油 じゃがいも 冷凍白玉	干しいたけ にんじん れんこん かんぴょう さやいんげん 菜の花 もやし キャベツ にんにく しょうが 大根 しいたけ ねぎ	739 27.4	
4	木		代々中特製チキンカレーライス 米粉のマカロニサラダ いちご	○	牛乳 鶏肉 スキム ミルク レンズ豆	米 押麦 油 パター 薄力粉 じゃがいも はちみつ 米粉マカロニ さとう	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ いちご	897 27.3	
5	金		♥カツオ生姜飯(小麦粉不使用) 切り干し大根と大豆の卵焼き わんだん汁 先生からのリクエスト!	○	牛乳 カツオ ひじき 大豆 卵 豚肉	押麦 米 油 上新粉 でんぷん さとう じゃがいも ワタナン皮	しょうが 玉ねぎ にんじん 切り干し大根 もやし キャベツ 小松菜 ねぎ えのきだけ	768 33.5	
8	月	3年給食なし (校外学習)	黒豆おこわ 焼きししゃも あったか豚汁 八百屋さんおまかせオレンジ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 黒大豆 ししゃも 豚肉 豆腐 みそ	米 もち米 油 さとう こんにゃく じゃがいも	干しいたけ さやいんげん にんじん ごぼう 大根 ねぎ オレンジ	747 31.5	
9	火		♥濃厚みそラーメン コーンサラダ 杏とヨーグルトのバイクドケーキ 2,3年生からのリクエスト!	○	牛乳 豚肉 みそ 卵 ヨーグルト	中華麺 油 でんぷん さとう パター 薄力粉	しょうが ねぎ にんにく 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ コーン きゅうり あんず缶	870 29.8	
10	水		ごはん ♥じっくり煮込んだサバのみそ煮 糸寒天サラダ ふわふわかきたま汁 先生からのリクエスト!	○	牛乳 サバ みそ 昆布 糸寒天 豆腐 卵	米 さとう 油 でんぷん	しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり レモン えのきだけ 小松菜	860 32.3	
11	木		♥チョコチップパン じゃがいものミートソースグラタン ♥カリカリワントンサラダ ブロッコリーとカリフラワーのスープ 1,3年生からのリクエスト!	○	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム チーズ	パン じゃがいも 油 さとう 米粉 ごま ワンタン皮	にんにく 玉ねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー カリフラワー	884 32.6	
12	金	2年3年給食なし	サケチャーハン ポテトとチーズの餃子 チゲスープ りんご	○	牛乳 サケ チーズ 豚肉 豆腐 みそ	米 押麦 じゃがいも 油 餃子皮 薄力粉	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ ピーマン 玉ねぎ コーン にんじん キャベツ えのきだけ キムチ ニラ りんご	803 29.6	
15	月	3年給食なし (原休)	ごはん ピリ辛のりふりかけ ふわふわツナがんも 磯香あえ 豆乳汁	○	牛乳 のり 豆腐 ひじき ツナ 豚肉 生揚げ みそ 豆乳	米 油 ごま さとう やまといも じゃがいも こんにゃく	にんにく にんじん さやいんげん しょうが ごぼう もやし 小松菜 大根 ねぎ	795 28.8	
16	火		◎お祝いめでタイ飯 大豆しゃりしゃり ◎祝い汁 八百屋さんおまかせオレンジ 卒業祝い献立	○	牛乳 タイ 大豆 青のり 鶏肉 なるこ	米 でんぷん 油 じゃがいも	しょうが にんじん 大根 菜の花 オレンジ	767 30.8	
17	水		ごはん 青ヒラス(魚)のトマトチーズ焼き ♥じゃがいものハニーサラダ イタリアン卵スープ 2,3年生からのリクエスト! ♥コーヒビ	○	牛乳 青ヒラス チーズ ベーコン 豚肉 卵 コーヒー 牛乳	米 油 じゃがいも はちみつ パン粉	にんにく 玉ねぎ トマト にんじん キャベツ きゅうり エリンギ ほうれん草	768 33.5	
18	木	3年給食なし	高野豆腐入り親子丼 もちもち白玉汁 八百屋さんおまかせオレンジ	○	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵	米 押麦 油 こんにゃく さとう てんぷん じゃがいも 冷凍白玉	にんじん 玉ねぎ さやいんげん 大根 ねぎ オレンジ	872 33.3	
19	金		卒業式						
22	月	3年給食なし	大きなお揚げのきつねうどん しらすとわかめの酢の物 ◎きなこぼたもち お彼岸	○	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ しらす きなこ	うどん さとう もち米 米	しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 きゅうり もやし	787 29.5	
23	火	3年給食なし	トマトライスのクリームソースかけ きびなこの米粉から揚げ いちご	○	牛乳 鶏肉 レンズ豆 粉チーズ きびなこ	米 押麦 油 パター 薄力粉 上新粉 でんぷん	トマト にんにく 玉ねぎ にんじん コーン しょうが いちご	811 29	
24	水	3年給食なし	きびごはん サワラの南部焼き(ごま) 昆布入りおひたし 鶏だんご汁	○	牛乳 サワラ 昆布 鶏肉	米 きび ごま 油 でんぷん じゃがいも	小松菜 キャベツ もやし にんじん ねぎ しょうが	795 36.9	
							今月の平均	学校給食摂取基準(12~14歳)	
							813kcal 31.3g	830kcal 27~42g	

