# 3月予定献立表

2024年 3月

渋谷区立代々木中学校

| 日 | 牛乳 | 料理名 | 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 | | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 金 | ○ | 五穀(ごこく)ゆかりご飯<br>海鮮卵焼き<br>ごまあえ<br>若竹汁(わかたけじる) | いか　角切り,むきえび,たまご,油揚げ,絹ごし豆腐 | さくらえび(素干し),こんぶ,わかめ,牛乳 | にんじん,葉ねぎ,小松菜 | 玉葱,キャベツ,たけのこ(水煮),ねぎ | 米,もち米,もち麦,赤米,発芽玄米,押麦,きび | 油,白すりごま,ねりごま | 685 kcal<br>32.1 g<br>23.3 g |
| 4 月 | ○ | ジャージャー麺♪<br>かりかりごぼう<br>サイダーポンチ♪ | 豚ひき肉,大豆,八丁みそ,みそ | 牛乳 | にんじん | 玉葱,ねぎ,しょうが,にんにく,もやし,きゅうり,ごぼう,レモン,みかん缶,パイン缶,黄桃缶 | 蒸し中華めん,三温糖,片栗粉,小麦粉 | 油,テンメンジャン,揚げ油 | 809 kcal<br>30.9 g<br>22.7 g |
| 5 火 | ○ | ご飯<br>魚のピリ辛ねぎだれ<br>スナップえんどうの和風サラダ<br>ごまみそ汁 | すずき,糸削り,木綿豆腐,油揚げ,みそ,白みそ | こんぶ,わかめ,牛乳 | にんじん | ねぎ,キャベツ,スナップえんどう,きゅうり,玉葱,だいこん | 米,塩こうじ,三温糖,板こんにゃく,じゃがいも | ごま油,油,白練りごま,白すりごま | 750 kcal<br>28.7 g<br>30.2 g |
| 6 水 | ○ | シーフードピラフ<br>ミネストローネ<br>スイートポテト | 鶏肉,ひよこまめ(乾),むきえび,いか　短冊,豚肉,ベーコン | 牛乳,生クリーム,牛乳 | にんじん,ホールトマト(缶) | にんにく,玉葱,セロリ | 米,押麦,マカロニ,さつまいも,はちみつ | バター,油 | 828 kcal<br>26.0 g<br>24.9 g |
| 7 木 | ○ | ご飯<br>牛肉じゃが<br>しらすとわかめの酢のもの<br>湘南(しょうなん)ゴールド | 牛肉 | わかめ,しらす干し,牛乳 | にんじん,さやいんげん | 玉葱,きゅうり,もやし,湘南ゴールド | 米,しらたき,三温糖,じゃがいも | 油 | 698 kcal<br>25.0 g<br>16.3 g |
| 8 金 | ○ | きびごはん<br>豆腐ハンバーグ おろしソース<br>小松菜のごまおひたし<br>さつま汁 | 豚ひき肉,鶏ひき肉,絞り豆腐,鶏肉,麦みそ,白みそ | こんぶ,牛乳 | 小松菜,にんじん | 玉葱,だいこん,レモン果汁,キャベツ,もやし,ごぼう,ねぎ | 米,きび,米粉,パン粉,三温糖,板こんにゃく,板こんにゃく,じゃがいも | 油,ごま(いり) | 708 kcal<br>29.4 g<br>21.8 g |
| 11 月 | ○ | 回鍋肉丼(ほいこーろーどん)<br>もずくのかきたまスープ<br>セレクト①水ようかん<br>②マリンブルーゼリー<br>★セレクト給食★<br>水ようかん<br>マリンブルーゼリー<br>から選びます。 | 豚モモ,オイスターソース,赤みそ,八丁みそ,絹ごし豆腐,たまご,こしあん | もずく(塩蔵, 塩抜き),粉寒天,牛乳 | にんじん,ピーマン,小松菜 | しょうが,にんにく,玉葱,しいたけ,たけのこ,キャベツ,ねぎ,パイン缶 | 米,押麦,三温糖,片栗粉 | 油 | 829 kcal<br>30.4 g<br>21.0 g |
| 12 火 | ○ | ココア揚げパン♪<br>白菜のクラムチャウダー<br>チキンとポテトのサラダ<br>せとか | ベーコン,あさり,ホタテ水煮、レンズまめ(乾),鶏肉 | 牛乳,生クリーム,スキムミルク,牛乳 | にんじん,ほうれんそう | 玉葱,マッシュルーム水煮,はくさい,キャベツ,ホールコーン,せとか | ねじりパン,グラニュー糖,米粉,じゃがいも | 揚げ油,油 | 838 kcal<br>30.7 g<br>36.5 g |
| 13 水 | ○ | ご飯<br>鶏のから揚げ♪<br>こんにゃくあえ<br>さやえんどうの卵とじ汁 | 鶏肉,湯葉,たまご | こんぶ,牛乳 | さやえんどう | しょうが,にんにく,きゅうり,もやし,キャベツ,えのきたけ,ねぎ | 米,片栗粉,米粉,潮菜こんにゃく,三温糖 | 揚げ油,ごま油,油 | 760 kcal<br>33.1 g<br>27.2 g |
| 14 木 | ミルクコーヒー | 代っ中特製ポークカレー<br>ひじきサラダ<br>いちご | 豚肉,豚骨,レンズまめ(乾) | スキムミルク,海藻ミックス,わかめ,こんにゃく入り寒天,ミルクコーヒー | にんじん | セロリ,しょうが,にんにく,玉葱,キャベツ,きゅうり,いちご | 米,押麦,じゃがいも,小麦粉,三温糖 | 油,バター,ごま油 | 825 kcal<br>25.1 g<br>23.7 g |
| 15 金 | ○ | 赤飯<br>ブリの照り焼き<br>赤みそドレッシングサラダ<br>紅白白玉のすまし汁 | ささげ(乾),ぶり70g,赤みそ,木綿豆腐,なると | こんぶ,牛乳 | にんじん,みずな | しょうが,キャベツ,きゅうり,もやし,ねぎ | もち米,米,三温糖,片栗粉,冷凍白玉,冷凍白玉 | 黒ごま(乾),ごま油,油 | 796 kcal<br>33.5 g<br>24.9 g |
| 18 月 | ○ | ご飯<br>魚のピリ辛甘酢あんかけ<br>くきわかめのナムル<br>天草オレンジ | まんだい | くきわかめ,牛乳 | にんじん,ピーマン,小松菜 | しょうが,玉葱,はくさい,えのきたけ,乾ししいたけ,もやし,にんにく,オレンジ | 米,米粉,片栗粉 | 揚げ油,油,ごま油 | 698 kcal<br>31.2 g<br>17.4 g |
| 21 木 | ○ | シャキシャキカレーそぼろ丼<br>いももちのバター醤油焼き<br>チゲスープ | 豚ひき肉,大豆,鶏肉,あさり,絹ごし豆腐,うずら卵,みそ | スキムミルク,牛乳 | にんじん,コリアンダー,にら | 玉葱,切干しだいこん,たけのこ(水煮),しょうが,にんにく,はくさい,えのきたけ,キムチ | 米,押麦,三温糖,片栗粉,じゃがいも | 油,バター | 758 kcal<br>29.7 g<br>22.4 g |
| 22 金 | ○ | 野沢菜ご飯<br>めひかりの磯香揚げ<br>わんたん汁<br>よもぎ白玉　黒糖あん添え | 豚肉,あずき(乾) | めひかり,あおのり,こんぶ,牛乳 | のざわな(塩漬),にんじん,小松菜 | しょうが,もやし,ねぎ,えのきたけ | 米,押麦,もち麦,米粉,片栗粉,ワンタンの皮,冷凍よもぎ白玉,黒砂糖 | ごま油,ごま(いり),揚げ油 | 703 kcal<br>24.8 g<br>18.3 g |

※都合により、献立が変更になる場合があります。

※♪（音符マーク）が付いている料理は、リクエスト給食アンケートで人気の高かった料理です。

※3年生の給食がない日・・・1日、8日、18日～22日