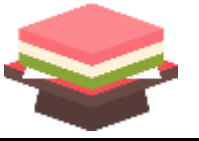




令和6年度 3月予定献立表

北区立赤羽岩淵中学校



日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	穴子めし	○	昆布 油揚げ 穴子かば焼き	米 砂糖	人参 ごぼう れんこん	811 kcal 29.6 g 26.0 g 2.7 g
	かき菜のごま和え			ごま 練りごま 砂糖	かき菜 人参 もやし	
	沢煮わん		豚肉 かつお厚削り節	油	ごぼう 大根 人参 えのき 小松菜	
	スイートポテト		牛乳 生クリーム デザート部門1位	さつま芋 砂糖 バター		
4火	きなこ揚げパン	○	きな粉 主食部門 第1位	揚げ油 パン キビ砂糖		718 kcal 32.6 g 36.9 g 2.6 g
	キッシュ風オムレツ		ベーコン たまご 生クリーム チーズ	油	玉ねぎ 小松菜	
	ひよこ豆のスープ煮		ひよこ豆 鶏肉 鶏ガラ	油 じゃが芋	玉ねぎ かぶ キャベツ 人参 かぶ葉 パセリ	
5水	ごはん	○		米		702 kcal 26.6 g 22.6 g 2.8 g
	韓国風のりのふりかけ		のり 韓国料理	ごま油 砂糖 ごま	にんにく	
	チャプチェ		豚肉	ごま油 春雨 砂糖 ごま	にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ	
	スンドゥブチゲ		豚肉 油揚げ 豆腐 鶏ガラ	油 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜 白菜キムチ にはら	
6木	沖縄野菜そば	○	豚肉 豚骨 かつお厚削り節	沖縄そば 油 砂糖 黒砂糖	生姜 ねぎ 人参 もやし キャベツ にはら	793 kcal 28.1 g 39.4 g 3.2 g
	にんじんしりしりサラダ		ツナ	油 砂糖	大根 人参	
	お豆腐 サーターアンダーギー		豆腐 デザート部門2位	揚げ油 小麦粉 油 砂糖 黒砂糖		
7金	高野豆腐入りそば	○	鶏肉 凍り豆腐 かつお厚削り節	米 押麦 油 砂糖	生姜 人参 いんげん	726 kcal 33.9 g 23.2 g 2.6 g
	コマイの磯辺揚げ		コマイ 青のり	揚げ油 小麦粉		
	具沢山みそ汁		油揚げ わかめ かつお厚削り節		白菜 大根 人参	
10月	ポークカレーライス	○	豚肉 鶏ガラ	米 押麦 油 じゃが芋 小麦粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶	798 kcal 27.1 g 24.5 g 3.0 g
	カミカミサラダ		さきいか 副菜汁物部門2位	ごま油 ごま 砂糖	キャベツ 大根 人参 コーン	
	いちご		デザート部門3位		いちご	
11火	ジャージャー麺	○	豚肉 大豆 鶏ガラ 主食部門 第2位	中華めん 油 砂糖 でんぷん	もやし 人参 きゅうり にんにく 生姜 ねぎ えのき	817 kcal 33.5 g 29.2 g 3.0 g
	揚げ餃子		豚肉 主菜部門 第3位	揚げ油 ぎょうざの皮 ごま油 でんぷん 小麦粉	にんにく 生姜 にはら 白菜	
	タピオカポンチ			タピオカパール 砂糖	もも缶 パイン缶 みかん缶 レモン果汁	
12水	エクレーパン	○		あしたばパン チョコレート スプレーチョコ		684 kcal 35.2 g 26.7 g 3.1 g
	魚のハーブ焼き		たら	オリーブ油 パン粉	にんにく	
	フレンチサラダ			オリーブ油 砂糖	キャベツ 人参 コーン ブロッコリー にんにく 玉ねぎ	
	ミネストローネ		大豆 ベーコン 鶏肉 鶏ガラ	ABCマカロニ 油 じゃが芋 砂糖	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 白菜 トマト	
13木	キムチチャーハン	○	豚肉	米 押麦 油	にんにく 生姜 ねぎ 人参 白菜キムチ にはら	717 kcal 23.4 g 23.9 g 3.0 g
	ワンタンスープ		豚肉 鶏ガラ	ワンタンの皮 油 ごま油	ねぎ 生姜 にんにく 人参 もやし 白菜 チンゲンサイ	
	ほうじ茶プリン		牛乳 生クリーム 粉寒天	砂糖	ほうじ茶	
14金	ごはん	○		米		782 kcal 37.9 g 26.9 g 2.8 g
	すき焼き		牛肉 焼き豆腐 昆布	油 しらたき 小町麩 砂糖	ねぎ 人参 白菜 えのき	
	切干し大根入り卵焼き		鶏肉 たまご	油 砂糖	生姜 ねぎ 切干大根	
17月	ストロベリーミックスジュース	○			ストロベリーミックスジュース(いちご、りんご、ぶどう)	701 kcal 28.4 g 17.5 g 2.5 g
	赤飯		小豆	米 もち米 黒ごま		
	エビフライ		えび	揚げ油 小麦粉 パン粉		
	鶏肉のから揚げ		鶏肉 主菜部門 第1位	揚げ油 小麦粉 でんぷん	生姜 にんにく 地産地消	
	のらぼう菜の磯和え		のり	砂糖	のらぼう菜(江戸東京野菜) 人参 もやし	
	すまし汁		鶏肉 かつお厚削り節 昆布 飾りなると	生ふ	大根 小松菜	
18火	ごはん	○		米		792 kcal 30.7 g 25.3 g 2.5 g
	鮭のちゃんちゃん焼き		鮭 主菜部門 第2位	油 砂糖 バター	キャベツ 人参 えのき ねぎ	
	きりたんぼ汁		鶏肉 かつお厚削り節 昆布	油 こんにゃく 砂糖 きりたんぼ	ごぼう 人参 大根 えのき ねぎ	
	セレクトアイス		みかんシャーベット ソーダかき氷 バニラアイス			
19火	卒業式					
21金	青大豆ご飯	○	青大豆 鶏肉 刻み昆布	米 油 砂糖 ごま	人参	793 kcal 29.7 g 24.6 g 3.0 g
	肉じゃが		豚肉 かつお厚削り節	油 しらたき じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 生姜 人参 いんげん	
	焼きまんじゅう			強力粉 小麦粉 砂糖 油 黒砂糖 砂糖		
24月	エビクリームライス	○	えび 鶏肉 鶏ガラ 牛乳 粉チーズ	米 オリーブ油 油 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	771 kcal 30.3 g 27.3 g 2.7 g
	ひじきと枝豆のサラダ		ツナ ひじき	油 砂糖	人参 キャベツ 枝豆 コーン	
	りんご				りんご	

★ 食材の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。
 ★ 栄養価は、八訂食品成分表で算出しています。
 ☺ このマークはリクエストメニューです。
 ※ 7日(金)は校外学習のため、3年生の給食はありません。
 ※ 3年生は、18日(水)が給食最終日となります。

今月分 1日当たり平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	758kcal	30.5g	26.7g	2.8g

