

3月 献立表

北区立堀船中学校

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	その他	エネルギー たんぱく質
3月	ちらし寿司 和風サラダ 沢煮梅	○	鶏小間肉、★むきえび、★たまご、刻みのり、★飲用牛乳、油揚げ	精白米、さとう、サラダ油、ごま油、白いりごま	にんじん、れんこん、かんぴょう(乾)、干し椎茸、冷凍さやいんげん、キャベツ、だいこん、きゅうり、ホールコーン缶、ごぼう、ねぎ	だし昆布、酢、塩、みりん、しょうゆ、酒、厚けずり、水	701 kcal 27.6 g
4火	コッペパン+梅ジャム マカロニグラタン 野菜スープ	○	★飲用牛乳、鶏小間肉、ベーコン、★調理用牛乳、★生クリーム、★ピザチーズ	コッペパン 60g、マカロニ、サラダ油、★バター、小麦粉、パン粉(乾燥)、じゃがいも、いちごジャム	いちごジャム 15g、にんじん、玉ねぎ、パセリ缶、セロリ、キャベツ	白ワイン、マッシュルームスライス、塩、こしょう、ナツメグ(粉)、水、鶏ガラ、ローリエ(粉)	748 kcal 28.6 g
5水	キムチチャーハン 中華スープ 野菜チップ	○	豚小間肉、★飲用牛乳、鶏小間肉	精白米、サラダ油、白いりごま、ごま油、さつまいも、大豆白絞油	にんじん、白菜キムチ、ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが、えのきたけ、はくさい、たけのこ(水煮)、ごぼう、かぼちゃ、れんこん	酒、塩、こしょう、しょうゆ、鶏ガラ、水	732 kcal 22.5 g
6木	煮込みうどん ごま和え カステラ《図書コラボ給食》	○	鶏小間肉、油揚げ、わかめ(乾燥、水戻し)、★飲用牛乳、★たまご、★調理用牛乳	冷凍うどん、サラダ油、じゃがいも、板こんにゃく、白すりごま、さとう、小麦粉、★バター、はちみつ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、はくさい、こまつな、キャベツ、もやし	水、厚削り、だし昆布、塩、しょうゆ、みりん、酒、七味唐辛子、ベーキングパウダー	774 kcal 29.4 g
7金	カツ丼《図書コラボ給食》 もやしのナムル お麩入りすまし汁	○	豚ひれ30g、★たまご、★飲用牛乳	精白米、小麦粉、パン粉(乾燥)、大豆白絞油、サラダ油、さとう、三温糖、ごま油、白いりごま、焼きふ(手まり)	玉ねぎ、にんじん、こまつな、もやし、にんにく、ねぎ	塩、こしょう、酒、みりん、しょうゆ、出し汁、ラー油、厚けずり、水	788 kcal 36.8 g
10月	セルフ照り焼きチキンサンド わらだ 笑い出スープ 《図書コラボ給食》 フレンチサラダ	○	鶏もも切身 70g、★飲用牛乳、鶏小間肉、ウィンナー	コッペパン 70g、サラダ油、さとう、澱粉	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、赤パプリカ、ホールコーン缶、もやし	しょうゆ、みりん、酒、水、鶏ガラ、塩、こしょう、パセリ(乾)、酢、洋辛子	708 kcal 32.0 g
11火	大豆入りスパゲティミートソース 大根サラダ 白菜スープ	○	豚ひき肉、★大豆(国産、乾)、★粉チーズ、★飲用牛乳、鶏小間肉、ベーコン	スパゲッティ、サラダ油、上白糖、三温糖、白いりごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、★ホールトマト、パセリ缶、だいこん、きゅうり、はくさい、こまつな	マッシュルームスライス、★トマトケチャップ、★トマトピューレ、ウスターソース、中濃ソース、塩、しょうゆ、こしょう、酢、酒、鶏ガラ、水	774 kcal 32.0 g
12水	五目チャーハン ワンタン入り野菜スープ ホワイトゼリー	○	鶏小間肉、★たまご、なると、★飲用牛乳、粉寒天	精白米、ごま油、サラダ油、わたんんの皮(乾燥)、上白糖、★カルピス	しょうが、にんにく、にんじん、干し椎茸、たけのこ(水煮)、長ねぎ、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな	塩、しょうゆ、こしょう、水、鶏ガラ、酒	722 kcal 24.7 g
13木	ご飯 鯖のネギ味噌焼き じゃこ海苔サラダ すまし汁	○	★飲用牛乳、★さば切り身 70g、白みそ、★ちりめんじゃこ、刻みのり	精白米、さとう、サラダ油、ごま油、白いりごま、焼きふ(丸ふ)	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン缶、にんじん、ねぎ、干し椎茸、こまつな	酒、みりん、酢、しょうゆ、厚けずり、水、塩	745 kcal 31.9 g
14金	カレーライス(りんご入り) ごまドレサラダ ぶどうゼリー	○	鶏小間肉、★飲用牛乳、粉寒天	精白米、おおむぎ(押麦)、サラダ油、じゃがいも、★バター、小麦粉、白すりごま、三温糖、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、りんご、パセリ缶、キャベツ、もやし、こまつな、ぶどうジュース、ナタデココ	水、鶏ガラ、カレー粉、塩、こしょう、★トマトケチャップ、しょうゆ、ガラムマサラ、中濃ソース、ウスターソース、みりん	820 kcal 22.3 g
17月	みぞラーメン 海藻サラダ フルーツポンチ	○	豚小間肉、赤みそ、白みそ、★飲用牛乳、サラダ海藻	ごま油、蒸し中華めん、サラダ油、練りごま白、★バター、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、たけのこ(水煮)、もやし、長ねぎ、にら、ホールコーン缶、みかん缶、★パインピット、りんご缶詰、レモン汁	水、鶏ガラ、トウバンジャン、しょうゆ、みりん、酒、こしょう、酢	727 kcal 27.1 g
18火	ごまご飯 鶏の唐揚げ 紅白なます すまし汁 アセロラサイダーゼリー	ジョア	★乳酸菌飲料(ジョア・プレーン)、鶏もも切身 40g、わかめ(乾燥、水戻し)、なると、粉寒天	精白米、黒いりごま、澱粉、小麦粉、大豆白絞油、さとう	しょうが、にんにく、だいこん、にんじん、ゆず果汁、たけのこ(水煮)、玉ねぎ、ねぎ、えのきたけ、味噌(果汁入り飲料)	塩、酒、しょうゆ、酢、厚けずり、だし昆布、水、サイダー	779 kcal 22.5 g
21金	ご飯 ししゃものピリ辛揚げ 小松菜のおひたし 豚汁	○	★飲用牛乳、★ししゃも 20g、豚小間肉、豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、小麦粉、澱粉、大豆白絞油、さとう、ごま油、じゃがいも、板こんにゃく	こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ	酒、しょうゆ、トウバンジャン、水、みりん、出し汁、厚けずり、七味唐辛子	721 kcal 31.0 g
24月	中華丼 もやしとコーンサラダ オレンジゼリー	○	豚小間肉、いか、★飲用牛乳、粉寒天	精白米、おおむぎ(押麦)、サラダ油、さとう、澱粉、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、にんじん、キャベツ、はくさい、干し椎茸、ねぎ、きゅうり、もやし、ホールコーン缶、オレンジジュース	鶏ガラ、水、塩、こしょう混合、しょうゆ、こしょう、酢	706 kcal 26.7 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。 流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。

3月6日7日10日の3日間で、図書コラボ給食を行います！

3日目の笑い出スープ(わらいだスープ)という献立名は、全校生徒から案を募集し、投票によって決まりました。2-1 村田大河さんのアイデアです。
他の案も、ストーリーにぴったりで素敵な献立名ばかりでした♪

全校の皆さん、ご協力ありがとうございました。

THANK YOU