令和５年度

３月予定献立表

足立区立入谷南中学校

日 曜	牛乳	献立名	たんぱく質・カルシウム 血や肉になる	でんぷん・脂肪 エネルギーになる	ビタミン 体の調子を整える	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 金	MILK	上海焼きそば　もやしとたまごの和え物 さつまいものごま団子	牛乳,むきえび,ホタテ 肉,たまご	蒸し中華めん,ごま油 サラダ油,砂糖,さつまいも でんぷん,小麦粉 白ごま,揚げ油	にんにく,しょうが,にんじん,長ねぎ 干し椎茸,チンゲン菜,もやし キャベツ,こまつな	874 38.3
4 月	MILK	ココアパン　魚のガーリックトマトソース シーザーサラダ　じゃがいものポタージュ	牛乳,メルルーサ,ベーコン 粉チーズ,いんげんまめ 豆乳,生クリーム	ココアパン,小麦粉,オリーブ油 サラダ油,砂糖,コーンフレーク メープルシロップ じゃがいも,バター	にんにく,玉ねぎ,セロリ,トマト缶 パセリ,キャベツ,きゅうり にんじん,レモン汁,レモン	720 34.6
5 火	MILK	ご飯　レバーとうずらとじゃが芋のごま味噌がらめ かにかま入りポン酢和え　豆腐と小松菜のすまし汁	牛乳,豚肝臓,うずら卵,赤みそ かにフレーク,豆腐	米,でんぷん,小麦粉 じゃがいも,揚げ油,砂糖 白ごま,玉ふ	しょうが,にんにく,キャベツ もやし,こまつな,レモン汁,長ねぎ	769 30.5
6 水	MILK	**<u>エビクリームライス</u>**　ヘルシーサラダ **<u>バナナケーキ</u>**	牛乳,むきえび,鶏肉,豆乳 いんげんまめ,生クリーム ちりめん,豆腐	米,バター,小麦粉 しらたき,砂糖,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,エリンギ キャベツ,もやし ホールコーン,バナナ	883 32.2
7 木	MILK	ご飯　ジャンボ餃子　いか入り中華サラダ わかめとうずらのスープ	牛乳,豚ひき肉,豚レバーチップ いか,うずら卵,わかめ	米,でんぷん,ごま油 ぎょうざの皮,小麦粉,揚げ油 緑豆春雨,サラダ油,砂糖	キャベツ,にら,玉ねぎ,にんにく しょうが,もやし こまつな,長ねぎ	755 30.6
8 金	MILK	五目ご飯　ししゃものさざれ焼き　磯和え さつま汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,ししゃも あおのり,刻みのり,白みそ 赤みそ	米,サラダ油,砂糖,パン粉 エッグケアマヨネーズ さつまいも,こんにゃく,ごま油	ごぼう,にんじん,干し椎茸 こまつな,もやし,はくさい だいこん,しょうが,長ねぎ	741 28.6
11 月	MILK	**<u>きなこ揚げパン</u>**　ツナと塩昆布のサラダ 肉団子入りスープ	牛乳,きな粉,ツナ,塩昆布 かつお節,豚ひき肉,鶏ひき肉 たまご,大豆の華,豆腐	無塩パン,砂糖,揚げ油 サラダ油,でんぷん 緑豆春雨	キャベツ,きゅうり,にんじん ホールコーン,玉ねぎ,しょうが こまつな,はくさい,干し椎茸,果物	693 30.3
12 火	MILK	カレー中華丼　ナムル　グレープゼリー	牛乳,肉,むきえび,いか 豆腐,うずら卵,粉寒天	米,サラダ油,でんぷん ごま油,砂糖	しょうが,にんじん,玉ねぎ はくさい,干し椎茸,こまつな もやし,長ねぎ ぶどうｼﾞｭｰｽ,ぶどう缶	763 33.7
13 水	MILK	ご飯　小松菜とじゃこのふりかけ　味噌汁 魚のうまみソース　切干大根の炒め煮	牛乳,ちりめん,かつお節 さわら,さつま揚げ,生揚げ 赤みそ,白みそ	米,砂糖,ごま油 サラダ油,じゃがいも	こまつな,玉ねぎ 切干しだいこん,にんじん えのき,しめじ,長ねぎ	772 36.6
14 木	MILK	キムチチャーハン　チョレギサラダ 中華たまごスープ	牛乳,豚ひき肉,わかめ ちりめん,刻みのり,鶏肉 たまご,豆腐	米,米粒麦,サラダ油 ごま油,砂糖,でんぷん	はくさいキムチ,長ねぎ,ピーマン キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん にんにく,玉ねぎ,えのき,こまつな	686 30.1
15 金	MILK	八丈フルーツレモントースト　ポークビーンズ エビ入りオニオンドレッシングサラダ　果物	牛乳,いんげんまめ 肉,むきえび	パン,バター,砂糖 メープルシロップ じゃがいも,サラダ油	レモン汁,レモン,にんじん,玉ねぎ さやいんげん,キャベツ,もやし こまつな,ホールコーン,果物	701 33.3
18 月	ジョア	赤飯　**<u>鶏のから揚げ</u>**　おかか和え お祝いすまし汁 *～卒業お祝い献立～*	ジョア,ささげ,鶏モモ肉 かつお節,豆腐,かまぼこ	米,もち米,黒ごま でんぷん,小麦粉,揚げ油	しょうが,にんじん,もやし こまつな,キャベツ,しめじ,わけぎ	719 31.9
19 火	卒業式					
20 水	春分の日					
21 木	MILK	もち入りきつねうどん　味噌ドレッシングサラダ 果物	牛乳,油揚げ,鶏肉 うずら卵,白みそ	冷凍うどん,もち,砂糖 スパゲティ,じゃがいも サラダ油,白すりごま	にんじん,長ねぎ,しめじ きゅうり,キャベツ,果物	732 31.1
22 金	MILK	カレーライス　ツナと海藻のサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,鶏肉,ツナ,海藻ミックス ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	米,米粒麦,砂糖 じゃがいも,小麦粉 サラダ油,バター,はちみつ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん キャベツ,きゅうり,いちご,パイン缶 もも缶,ぶどう缶	870 32.8
25 月	修了式　給食ありません					

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

【予定】

＊3月　1日（金）：3年生　都立合格発表のため、給食ありません
　　：1年生　校外学習のため、給食ありません
＊3月18日（月）：3年生　給食最終日
＊3月19日（火）：卒業式　給食ありません
＊3月22日（金）：1・2年生　給食最終日
＊3月25日（月）：修了式　給食ありません

～卒業生（3年生）のみなさんへ～

卒業生（3年生）にとって、給食を食べる日もあとわずかです。楽しい給食の思い出はできましたか？「食べる」ことは「生きる」こと！みなさんの体は、食べたもので出来ています。卒業しても、今まで食べてきた「給食」を参考に、バランスの良い食事を心がけてくださいね。

献立名が**<u>太字</u>**になっているメニューは、昨年末にアンケートをとったリクエストメニューです。