3月 献立予定表

足立区立六月中学校

В	牛	^		田伽		食品の働	き	エネルギー
曜日	乳	主食乳	主菜・副菜・汁物	果物 (デザート)	血や肉になる	熱や力になる	 体の調子を整える	たんぱく質 脂質
	Ø		ししゃもの磯辺揚げ		鶏肉 たまご 油揚げ	米 砂糖 油	にんじん 菜の花 さやいんげん	713 kcal
1		ひな祭り	菜の花のお浸し	デコポン	ししゃも 刻みのり	小麦粉 ごま	かんぴょう キャベツ もやし	30 g
金	\sqcup	クシレ ジ ョ	すまし汁		豆腐 青のり わかめ	ごま油 麩	えのき 長ねぎ デコポン	26 g
	7				豚肉 わかめ	米 砂糖 油	玉ねぎ わけぎ 長ねぎ キャベツ	723 kcal
4		ねぎ塩豚丼	チョレギサラダ	フルーツ ポンチ	刻みのり	でんぷん ごま	もやし きゅうり にんにく レモン	26 g
月	ע					ごま油	ナタデココ みかん・パイン・もも缶	18 g
			いかのかりんとうがらめ		大豆 いか	米 砂糖 油	にんじん きゅうり 白菜	730 kcal
5		ご飯	白菜のゆず風味		豚肉 豆腐	でんぷん 里芋	もやし まいたけ しめじ	34 g
火	ב		いものこ汁		油揚げ		長ねぎ 生姜 ゆず	19 g
	オ オー	フレンチ	ポークビーンズ		たまご 豚肉 レンズ豆	パン砂糖油	にんじん トマト缶 玉ねぎ	713 kcal
6	シド	トースト	ちりめんサラダ		いんげん豆 調理用牛乳	じゃが芋 バター	きゅうり キャベツ もやし	33 g
水	'				ちりめん コーヒーオレ	ごま ごま油	にんにく	23 g
_			<i>``</i>	18 75.	豚肉 大豆 ツナ	中華めんパン粉	にんじん 小松菜 玉ねぎ	834 kcal
7		豆乳担々麺	ツナボール	パイン	調整豆乳のみそ	じゃが芋 ごま油	もやし たけのこ コーン	34 g
木			> 10 1.11 (=1.12 ±1.)		たまご 豚肉 粉かつお	でんぷん 油 ごま 米 米粒麦 油	にんにく 生姜 パイン にんじん 小松菜 玉ねぎ	35 g 776 kcal
8		麦ごはん	ふりかけ(ひじき) 肉じゃが	いちご	野び 初かりの 芽ひじき 生揚げ	ス 木型麦 油 じゃが芋 砂糖	にんじん 小松菜 玉ねぎ さやいんげん 干し椎茸 大根	
金	$ \bigcup $	夕こは70	みぞれ和え	1 1100	オリレビ 土物リー	からず 砂橋 糸こんにゃく ごま	もやし キャベツ いちご	
217	a		±11 ~			米砂糖油	にんじん 小松菜 玉ねぎ	21 g 761 kcal
11		ご飯	キムムッチ 家常豆腐		しらす干しみそ	でんぷん ごま	キャベツ たけのこ 干し椎茸	
月	Ш		小松菜としらすのナムル		もみのり	ごま油	もやし にんにく 生姜	26 g
, 3	a		<u></u>		鶏肉ップ	米 砂糖 油	にんじん 小松菜 玉ねぎ	848 kcal
12		チキン カレーライス	わかめとツナのサラダ	カルピス ゼリー	粉チーズ わかめ	じゃが芋 小麦粉	キャベツ コーン にんにく	27 g
火	Ш	カレーフィス		۳. ا	カルピス 粉寒天	バター	生姜 みかん缶	27 g
	7				豚肉 きな粉 えび いか	パン 砂糖 油	にんじん 小松菜 玉ねぎ	768 kcal
13		きな粉揚げパン	シーフードチャウダー 新玉ねぎと肉のサラダ	いちご	粉チーズ ベーコン 生クリーム	じゃが芋 小麦粉	しめじ キャベツ 長ねぎ	35 g
水			- */1 玉1&CC C P S O フ フ フ フ フ -		いんげん豆 調理用牛乳	バター	にんにく いちご	33 g
			魚の西京焼き		さば みそ	米 砂糖 油	にんじん 小松菜 キャベツ	784 kcal
14		ご飯	山吹和え		豚肉生揚げ	こんにゃく ごま	大根 ごぼう 長ねぎ	38 g
木	ע		豚汁		たまご		生姜	30 g
	ジ		ミックスフライ (えびフライ·唐揚げ)	%	鶏肉 えび たまご	アルファ化赤飯油	にんじん 小松菜 もやし	759 kcal
15	ョーアー	赤飯	野菜のおかか和え	3	糸削り節 豆腐	小麦粉 ごま 砂糖	キャベツ コーン えのき	33 g
金	1		かきたま汁		ジョア(プレーン)	でんぷん パン粉	長ねぎ にんにく 生姜	18 g
. ~		和風おろし	++1,44 = H	ガトー	ツナ 鶏肉 たまご	スパゲッティ 油 砂糖	にんじん 小松菜 大根 えのき	789 kcal
18		スパゲッティ	ささみサラダ	ショコラ	ベーコン 生クリーム	ごま ごま油 小麦粉	しめじ エリンギ 水菜 もやし	31 g
月	_			-(3)-	調理用牛乳 刻みのり	バター チョコレート	キャベツ 長ねぎ にんにく 生姜	33 g
04	\prod	痰 工₩	新キャベツの塩昆布サラダ	TIME	豚肉 たまご	米砂糖油ごま	にんじん 小松菜 玉ねぎ	791 kcal
21	\sqcup	豚玉丼	アーモンドフィッシュ		かえり煮干し 塩昆布	糸こんにゃく ごま油	長ねぎ 干し椎茸 キャベツ	
木			7		塩底巾 ホキ 生クリーム	でんぷん アーモンド パン 砂糖 油	きゅうり にんじん 小松菜 玉ねぎ コーン	27 g 757 kcal
22	\prod	チョコチップ	魚のバーベキューソース コーンマッシュポテト	清見	バキ 至クリーム ベーコン レンズ豆	パン 砂糖 油 でんぷん 小麦粉	たんしん 小松来 玉ねき コーク キャベツ セロリー トマト缶	
金	\sqcup	パン	トマトパスタスープ	オレンジ	スーコン レンス豆 調理用牛乳	じゃが芋 マカロニ	レモン りんご 清見オレンジ	
亚					091年四十年	しゃいナ インロー	レモノ り/000 月光/10/2/2	28 g

野菜の日(13日)

3月の野菜は【新玉ねぎ】です。玉ねぎは日持ちをよくするために、収穫してから約1カ月風にあてて乾燥させますが、新玉ねぎはすぐに出荷するため、皮が薄く、実の水分が多くてやわらかいという特徴があります。苦みが少なく甘みが強いため、玉ねぎが苦手な人でもおいしく食べられると思います。給食ではさっとボイルして、サラダにします。

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。 ※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。

3月のかむカムデーは8日(金)です。

15日(金)は、3年生の卒業をお祝いして、お赤飯です。

1指17条条件 1、数本条件

3年生のリクエスト給食



3年生に、主食・デザートのリクエストをしてもらいました。 中学校3年間の給食はどうでしたか?3年生は、残り11回の給食です。楽しく味わって食べてほしいと思います。

主食部門

デザート部門

1位 ラーメン

2位 カレーライス

3位 揚げパン

1位 フルーツポンチ

2位 カルピスゼリー

3位 ケーキ



