



# 3月の献立表



平成29年度

14回

今月の目標 ☆1年間の食生活を振り返ろう

港区立三田中学校

実施日	曜日	献立	献立名	主な材料とその働き				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1	木	・ご飯 ・ポテトチーズの包み揚げ ・キャベツときゅうりの風味づけ ・かぶの味噌汁	牛乳	鶏挽き肉, プロセスチーズ, 削り節, 油揚げ, 味噌, 牛乳	精白米, 揚げ油, 餃子の皮, ジャガ芋, サラダ油	ホールコーン, キャベツ, キュウリ, 人参, 生姜, カブ, カブ菜, 長葱	酒, 醤油, 塩, コショウ	841	26.5
2	金	★ひな祭り献立★ ・ひなまつり寿司 ・竹輪の磯風味揚げ ・小松菜と豆腐のすまし汁 ・桃ゼリー	牛乳	鶏肉, 油揚げ, 卵, 刻み海苔, 焼き竹輪, 青海苔, だし昆布, 削り節, 豆腐, 粉寒天, 牛乳	精白米, 上白糖, サラダ油, 揚げ油, 小麦粉	干椎茸, 人参, キュウリ, エノキ茸, 小松菜, ビーツ, 桃, 缶	酢, 塩, 醤油, みりん, 白ワイン	807	28.1
5	月	・ご飯 ・手作り飛竜頭 ・野菜のごま和え ・豚汁	牛乳	豆腐, 卵, だし昆布, 削り節, 豚肉, 白味噌, 赤味噌, 牛乳	精白米, でん粉, 揚げ油, 三温糖, 白ゴマ, コンニャク, ジャガ芋	人参, 玉葱, 干椎茸, 生姜, 小松菜, キャベツ, モヤシ, ゴボウ, 大根, 長葱	酒, 塩, 薄口醤油, 酢, 醤油	836	29.1
6	火	♪1年生 デザートリクエスト給食♪ ・あんかけチャーハン ・わかめと春雨の酢の物 ・抹茶ケーキ♪	牛乳	卵, 鶏肉, ワカメ, 調理用牛乳, 牛乳	精白米, 押麦, サラダ油, でん粉, ゴマ油, 春雨, 上白糖, 三温糖, 小麦粉, バター	生姜, 干椎茸, 人参, 白菜, カブ, キャベツ, モヤシ, キュウリ	塩, 醤油, 酒, 鶏ガラ, コショウ, 酢, 抹茶, ベーキングパウダー	866	25.3
7	水	・ご飯 ・いわしのハンバーグ ・かぶときゅうりの即席漬け ・ごま風味の味噌汁	牛乳	イワシ, すりみ, 鶏挽き肉, 大豆, 高野豆腐, 卵, 削り節, 味噌, 豆腐, 油揚げ, 牛乳	精白米, でん粉, 三温糖, コンニャク, 練りゴマ	人参, 玉葱, 干椎茸, 生姜, カブ, キュウリ, シメジ, 小松菜, 長葱	塩, コショウ, 醤油, 酒, 油, みりん	814	36.4
8	木	・スタミナ五目焼きそば ・スパイシーポテト ・フルーツポンチ	牛乳	豚肉, 牛乳	サラダ油, 中華麺・蒸, 上白糖, でん粉, 揚げ油, ジャガ芋	生姜, 玉葱, 人参, 干椎茸, キャベツ, モヤシ, ニラ, パナナ, ミカン缶, 桃, 缶, バイン缶	塩, コショウ, 鶏ガラ, 醤油, 酒, 酢, パプリカ, カレー粉, 白ワイン, サイダー	838	23.5
9	金	・サーモンとひじきの和風ピラフ ・かぼちゃのそぼろ煮 ・かきたま汁 ・ブラッドオレンジ ←季節の果物	牛乳	ヒジキ, サケ・角切, 鶏挽き肉, だし昆布, 削り節, 卵, 牛乳	精白米, サラダ油, ゴマ油, 三温糖, でん粉	ブルーベリー, 乾, カボチャ, 小松菜, 人参, 長葱, ブラッドオレンジ	酒, 薄口醤油, 塩, 醤油	782	29.5
12	月	・オムライス ・タラとじゃがいものスープ ・デコボン ←季節の果物	牛乳	鶏肉, 卵, 生クリーム, タラ・角切, 牛乳	精白米, バター, サラダ油, オリーブ油, ジャガ芋	ニンニク, 玉葱, 人参, ピーマン, 生姜, 白菜, デコボン	塩, コショウ, 赤ワイン, パプリカ, ケチャップ, 鶏ガラ, ベイリーフパウダー, 乾燥パセリ	825	30.6
13	火	・麦ご飯 ・ごまししよも ・切り干し大根の炒め煮 ・じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳	シヤモ, 油揚げ, 削り節, 味噌, ワカメ, 牛乳	精白米, 押麦, 小麦粉, 黒ゴマ, 白ゴマ, サラダ油, 三温糖, ジャガ芋	人参, 切干大根, 長葱	みりん, 醤油, 酒	802	27.8
14	水	♪2年生 デザートリクエスト給食♪ ・スパグティ味噌ミートソース ・大根サラダ ・チーズケーキ♪	牛乳	鶏挽き肉, 味噌, クリームチーズ, 卵, 生クリーム, フレーンヨーグルト, 牛乳	スパグティ, オリーブ油, サラダ油, 小麦粉, 三温糖, 上白糖	ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参, トマトピューレ, キャベツ, キュウリ, 大根, レモン果汁	塩, コショウ, 赤ワイン, クロフ, ケチャップ, 酢	899	33.8
15	木	・セサミトースト ・クリームシチュー ・スイートチリソースサラダ ・ピンクネーブル ←季節の果物	牛乳	鶏肉, 大豆, 調理用牛乳, 牛乳	食パン, バター, 練りゴマ, 白ゴマ, グラニュー糖, サラダ油, ジャガ芋, 小麦粉, 上白糖	玉葱, 人参, 生姜, キャベツ, キュウリ, ホールコーン, ピンクネーブル	白ワイン, 鶏ガラ, 塩, コショウ, ベイリーフパウダー, ガーリックパウダー, 鷹の爪, 酢	820	26.6
16	金	★卒業お祝い献立★ ・赤飯 ・和風メンチカツ ・キャベツときゅうりのゆかり漬け ・紅白はんぺんのすまし汁	牛乳	アズキ, 豚挽き肉, 鶏挽き肉, 卵, だし昆布, 削り節, あられはんぺん, 牛乳	精白米, 餅米, 黒ゴマ, 揚げ油, 生パン粉, 小麦粉, 生パン粉・衣用, 三温糖, でん粉, 白ゴマ	玉葱, キャベツ, ニンニク, 生姜, キュウリ, ゆかり, 小松菜, 長葱	塩, 薄口醤油, コショウ, 醤油, 酒	811	30.2
19	月	♪3年生 デザートリクエスト給食♪ ・チキンカレーライス ・キャベツとコーンのサラダ ・サイダーかん♪	シリアル(りんご味)	鶏肉, 粉寒天, シリアル	精白米, サラダ油, バター, 小麦粉, ジャガ芋, 三温糖, 上白糖	生姜, ニンニク, セロリ, 玉葱, 人参, キャベツ, キュウリ, ホールコーン, ミカン缶	赤ワイン, ガラムマサラ, クミン, カルダモン, カイエンペッパー, カレー粉, 塩, ベイリーフパウダー, ケチャップ, ウスターソース, 醤油, 中濃ソース, 鶏ガラ, コショウ, サイダー	858	21.9
22	木	・ご飯 ・サバの味噌煮 ・もやしの磯和え ・長ネギとえのきのすまし汁	牛乳	サバ, だし昆布, 赤味噌, 味噌, 刻み海苔, 削り節, ワカメ, 牛乳	精白米, 三温糖	生姜, 小松菜, 人参, モヤシ, 長葱, エノキ茸	酒, 醤油, 塩	810	29.3

## お知らせ

◎行事や食材購入、天候の都合により、材料や献立が変更になる場合があります。

予めご了承ください。

◎食物アレルギーの方は、よく献立表を確認してください。

◎3年生は、13日が卒業遠足、22日が卒業後のため、給食はありません。

## ♪デザートのリクエスト給食♪

3月は各学年で1位~3位以内だったデザートのリクエスト給食を行います。実施するリクエストメニューは、以下の通りです。

1年生リクエスト：抹茶ケーキ

2年生リクエスト：チーズケーキ

3年生リクエスト：サイダーかん

その他に人気のあったメニュー：フルーツポンチ

惜しくも3位以内にランクインできなかった人気メニューも登場します！