



# 3月の献立表



平成30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	飲み物	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	金	★ひな祭り献立★ ・ひなまつり寿司 ・竹輪の磯辺揚げ ・ほうれん草のお浸し ・菜の花のすまし汁 ・桃ゼリー	牛乳	だし昆布、油揚げ、うなぎ、卵、刻み海苔、焼き竹輪、青海苔、削り節、豆腐、かまぼこ、ワカメ、粉寒天、牛乳	精白米、上白糖、サラダ油、揚げ油、小麦粉、でん粉、三温糖、白ゴマ	レンコン、干椎茸、人参、しそ葉、キュウリ、白菜、ホウレン草、エノキ茸、なばな、桃果汁飲料、桃缶	酢、塩、醤油、みりん、白ワイン	813
				30.9				
4	月	・ご飯 ♪ポテトコロッケ&ししゃもフライ♪ ・もやしのピリ辛和え ・大根の味噌汁	牛乳	鶏挽き肉、大豆、白インゲン豆、卵、シシャモ、ヒジキ、削り節、油揚げ、味噌、牛乳	精白米、揚げ油、サラダ油、バター、ジャガ芋、小麦粉、生パン粉、乾燥パン粉、三温糖、ゴマ油、白ゴマ	玉葱、モヤシ、キュウリ、ニンニク、大根、小松菜、こねぎ	塩、コショウ、中濃ソース、醤油、豆板醤	897
				30.3				
5	火	・チーズパン ・ミートボールのクリーム煮 ・ハムサラダ ・りんご	牛乳	鶏挽き肉、鶏ガラ、大豆、卵、調理用牛乳、生クリーム、ハム、牛乳	チーズパン、サラダ油、ジャガ芋、乾燥パン粉、でん粉、バター、小麦粉、ハチミツ	人参、玉葱、マッシュルーム、生姜、キャベツ、キュウリ、リンゴ	塩、コショウ、白ワイン、ベイリーフパウダー、酢、醤油	830
				34				
6	水	・ご飯 ・銀ダラの西京焼き ・小松菜のごま和え ・舞茸と豆腐のすまし汁	牛乳	ギンダラ、白味噌、赤味噌、油揚げ、だし昆布、削り節、豆腐、牛乳	精白米、三温糖、練りゴマ、白ゴマ、ゴマ油	小松菜、人参、モヤシ、舞茸、玉葱、こねぎ	酒、みりん、醤油、塩	765
				29.3				
7	木	・ガバオライス ・春雨と豆腐の中華スープ ・バナナ	牛乳	鶏挽き肉、豚挽き肉、鶏ガラ、大豆、豆腐、牛乳	精白米、押麦、サラダ油、上白糖、春雨、ゴマ油、白ゴマ	ニンニク、玉葱、人参、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、生姜、干椎茸、小松菜、こねぎ、バナナ	酒、ナンプラー、オイスターソース、塩、醤油、みりん、乾燥バジル、コショウ	767
				28.7				
8	金	♪きつねうどん♪ ・さつま芋のハニーサラダ ♪ミルクコーヒーゼリー♪	牛乳	だし昆布、厚削り節、豚肉、笹蒲鉃、ワカメ、油揚げ、粉寒天、調理用牛乳、牛乳	うどん、三温糖、揚げ油、サツマ芋、ハチミツ、サラダ油、上白糖	長葱、小松菜、人参、キュウリ、キャベツ	みりん、塩、醤油、洋辛子酢、インスタントコーヒー	765
				27				
11	月	・ご飯 ・メカジキのあずま煮 ・キュウリの即席漬け ・里芋と油揚げの味噌汁	牛乳	メカジキ、削り節、油揚げ、豆腐、味噌、牛乳	精白米、三温糖、揚げ油、でん粉、黒ゴマ、上白糖、ゴマ油、白ゴマ、里芋	生姜、キュウリ、大根、ニンニク、玉葱、ホウレン草、こねぎ	酒、みりん、醤油、塩、豆板醤	846
				34				
12	火	・コーンピラフ ・スペイン風オムレツ ・人参のポタージュ	牛乳	鶏肉、鶏ガラ、ハム、ベーコン、卵、生クリーム、調理用牛乳、白インゲン豆、牛乳	精白米、バター、サラダ油、ジャガ芋、オリーブ油	ニンニク、玉葱、ホールコーン、人参、ピーマン、生姜	塩、コショウ、醤油、乾燥パセリ、ケチャップ、ベイリーフパウダー	872
				30.5				
13	水	・ご飯 ・サバの塩麹焼き ・野菜の炒め煮 ・かき玉汁	牛乳	サバ、油揚げ、焼き竹輪、だし昆布、削り節、卵、牛乳	精白米、塩こうじ、サラダ油、コンニャク、三温糖、でん粉	ゴボウ、レンコン、人参、大根、白菜、ホウレン草、こねぎ	みりん、酒、塩、醤油	849
				30.6				
14	木	・鮭とひじきのまぜご飯 ・エノキ茸の磯和え ・げんちん汁 ♪チーズケーキ♪	牛乳	サケ、ヒジキ、油揚げ、ワカメ、刻み海苔、だし昆布、削り節、豆腐、クリームチーズ、卵、生クリーム、プレーンヨーグルト、牛乳	精白米、米粒麦、サラダ油、ゴマ油、三温糖、白ゴマ、つきコンニャク、里芋、上白糖、小麦粉	ニンニク、生姜、人参、小松菜、長葱、こねぎ、ホウレン草、エノキ茸、ゴボウ、大根、レモン果汁	酒、塩、醤油、コショウ	872
				29.5				
15	金	♪ガーリックフランス♪ ♪ミネストローネ♪ ・ポテトのフレンチサラダ ・清見オレンジ ← 季節の果物	牛乳	ベーコン、豚肉、鶏ガラ、ヒヨコ豆、粉チーズ、牛乳	ソトワジガ、マーガリン、サラダ油、ジャガ芋、マカロニ、上白糖	ニンニク、セロリ、玉葱、生姜、マッシュルーム、トマト、トマト缶、人参、キュウリ、キヨミオレンジ	ガーリックパウダー、乾燥パセリ、ベイリーフパウダー、ケチャップ、塩、コショウ、酢、醤油、乾燥バジル	784
				27				
18	月	・スタミナ五目焼きそば ・玉ねぎのピリ辛スープ ・フルーツ寒天	牛乳	豚肉、鶏ガラ、焼き豆腐、粉寒天、牛乳	サラダ油、中華麺、上白糖、でん粉、春雨、白ゴマ、ゴマ油	生姜、玉葱、人参、干椎茸、キャベツ、モヤシ、ニラ、長葱、パイン缶、桃缶、ラフランス缶	塩、コショウ、醤油、オイスターソース、酒、酢、豆板醤、白ワイン	754
				26				
19	火	★卒業お祝い献立★ ・鍋めし ・鶏肉のもろみ焼き ・干草和え ・小松菜のすまし汁 ・いちご	牛乳	真鯛、だし昆布、鶏肉、もろみ味噌、ヒジキ、削り節、かまぼこ、牛乳	精白米、上白糖、白ゴマ、サラダ油	ミツバ、生姜、キャベツ、小松菜、人参、モヤシ、エノキ茸、長葱、イチゴ	塩、酒、みりん、醤油、酢	786
				37.8				
20	水	給食なし（卒業式）						
22	金	・中華丼 ・青梗菜スープ ・せとが ← 季節の果物	牛乳	豚肉、鶏ガラ、ウズラ卵、生揚げ、卵、豆腐、牛乳	精白米、押麦、サラダ油、でん粉	ニンニク、生姜、玉葱、人参、キャベツ、白菜、小松菜、ヤングコーン、ニラ、サヤインゲン、青梗菜、長葱、せとが	塩、コショウ、酒、醤油	781
				28.2				

## 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。
- ◎今月使用する果物は、りんご・バナナ・清見オレンジ・パイン缶・桃缶・ラフランス缶・いちご・せとがを予定しています。
- ◎毎月19日は、「食育の日」です。今月は、卒業お祝い献立です。
- ◎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月20日（水）は卒業式のため、給食はありません。
- ◎3年生は、3月13日（水）は卒業遠足・3月22日（金）は卒業後のため、給食はありません。

♪3学期はリクエスト給食を実施します♪  
今月は1年生でリクエストが多かったメニューを取り入れます。

- 【実施メニュー】 ※上記献立表に「♪」印をつけています。
- 主食： きつねうどん（2位）、ガーリックフランス（3位）  
※1位は「揚げパン」で1月に実施済みです。
  - 主菜： コロッケ（3位）、ミネストローネ（3位） ※同率3位  
※1位は「鶏肉のから揚げ」、2位は「揚げギョウザ」で1・2月に実施済みです。
  - デザート： ミルクコーヒーゼリー（4位）、チーズケーキ（5位）  
※1位は「フルーツポンチ」、2位は「抹茶ケーキ」、3位は「大学芋」で1・2月に実施済みです。