

3月 給食献立表

府中緑ヶ丘中学校

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	主に体の組織を作る食品	主にエネルギーになる食品	主に体の調子を整える食品
1	水	○	○	×	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					鶏肉の香味焼	鶏肉	ごま油,ごま	
					野菜のソテー			キャベツ,にんじん
					トマトと卵のスープ	卵	でんぷん,ごま油	トマト,玉ねぎ
2	木	○	○	○	牛乳	牛乳		
					2色揚げパン	きな粉	パン,油,砂糖	
					シーホー豆腐	豆腐,肉,卵	油,でんぷん,砂糖	玉ねぎ,にんじん,トマト,干し椎茸,グリーンピース
					青菜の磯マヨサラダ	青のり	マヨネーズ	青菜,にんじん,白菜,とうもろこし
3	金	○	○	○	ショア	ショア		
					ツナそぼろ寿司	炒り卵,ツナ	米,砂糖,ごま	にんじん,さやいんげん
					こいわしとじゃが芋の揚げ物	こいわしの天ぷら	油,じゃが芋	
					すまし汁	豆腐,なると巻き		玉ねぎ,にんじん,ねぎ
6	月	○	○	○	牛乳	牛乳		
					味噌ラーメン	味噌,肉	中華麺	しょうが,きくらげ,とうもろこし,にんじん,キャベツ,もやし,ねぎ
					揚げ餃子	餃子	油	
					シャキシャキサラダ	ハム	じゃが芋,油	にんじん
					祝い大福		大福	
7	火	○	○	×	牛乳	牛乳		
					パン, マーガリン		パン,マーガリン	
					ミートグラタン	肉,チーズ	マカロニ,油	トマト,玉ねぎ
					コーンクリームスープ	牛乳	油,じゃが芋,コーンクリームスープの素	玉ねぎ,にんじん,とうもろこし,さやいんげん
					バナナ			バナナ
9	木	○	○	×	牛乳	牛乳		
					ご飯, ふりかけ		米,ふりかけ	
					生揚げの中華風煮	生揚げ,肉	ごま油,砂糖,でんぷん	玉ねぎ,にんじん,さやいんげん,干し椎茸
					ナムル	ハム	春雨,砂糖,ごま油	にんじん,青菜
10	金	○	○	×	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					手作りチキンナゲット風	肉,卵,豆腐	でんぷん,パン粉	
					ひじきのサラダ	ひじき,ベーコン	砂糖,マヨネーズ,ごま	枝豆,とうもろこし,ごぼう,にんじん
					府中朝パクション汁	しらす干し,味噌,豆腐,油揚げ		玉ねぎ,にんじん,ねぎ

給食委員会が行った、3年生のもう一度食べたいメニュー、1位です。

平成26年度に行った「我が家の自慢料理」コンテストで最優秀賞を取ったメニューを給食風にアレンジしたものです。

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	主に体の組織を作る食品	主にエネルギーになる食品	主に体の調子を整える食品
13	月	○	○	×	牛乳	牛乳		
					ソフト麺ミートボールソース	肉,ミートボール	ソフト麺	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,トマト
					フルーツポンチ		砂糖,ナタデココ	桃,パインアップル,みかん
14	火	○	○	×	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					とり天	鶏肉	てんぷら粉,油	
					寄せ鍋風	肉,かまぼこ	糸こんにゃく	白菜,にんじん,青菜
15	水	○	○	×	牛乳	牛乳		
					パン		パン	
					洋風豆腐のカレー炒め	豆腐,肉,卵	油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,キャベツ
					海藻サラダ	海藻,かに風味かまぼこ	ごま油,砂糖	キャベツ
					果物			
16	木	○	○	×	牛乳	牛乳		
					親子どんぶり	鶏肉,卵	米,砂糖	玉ねぎ,にんじん,干し椎茸,ねぎ
					からしあえ	ハム		もやし,にんじん,キャベツ
					ヨーグルト	ヨーグルト		
17	金	○	○	×	牛乳	牛乳		
					キムチご飯	肉	米,油,ごま油,ごま	キムチ,にんじん
					鶏肉の竜田揚げ	鶏肉	油,てんぷら粉,小麦粉	
					味噌汁	味噌,豆腐,油揚げ,わかめ		大根,にんじん,ねぎ
22	水	○	○	×	牛乳	牛乳		
					フィッシュチーズサンド	魚,チーズ	パン,油,パン粉,てんぷら粉	キャベツ
					ミネストローネ	肉	マカロニ,油	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,トマト
					鉄人サラダ	ひじき	砂糖,ごま油	青菜,にんじん,とうもろこし
					果物			果物
23	木	○	○	×	牛乳	牛乳		
					カレーライス	肉	米,麦,じゃが芋,油	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース
					マカロニサラダ	かに風味かまぼこ	マカロニ,油,マヨネーズ	キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ

献立は物資などの都合で変わることがあります。

1食あたりの、平均栄養所要量 825kcal・平均たんぱく質 32g