# 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 | 赤（主に体の組織を作る食品） | 黄（主にエネルギーになる食品） | 緑（主に体の調子を整える食品） | ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）<br>塩分（g） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 金 | ○ | ○ | ○ | 炊き込み散らし寿司 | あなご、錦糸卵 | 米、もち米、砂糖 | れんこん、にんじん、干し椎茸、菜の花 | 803<br>3.3 |
| | | | | | 牛乳　ひな祭り行事食 | 牛乳 | | | |
| | | | | | 豆腐の赤だし | 豆腐、赤みそ、中みそ | ふ | 玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、みつば | |
| | | | | | さくらもち | | さくらもち | | |
| 4 | 月 | ○ | ○ | ○ | 五目うどん　1食用うどん | 鶏肉、かまぼこ、油揚げ | うどん | 玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ | 741<br>3.3 |
| | | | | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | | | | | たこボール　1食用お好みソース | たこ、卵、魚粉、青のり | 小麦粉、油 | にんじん、キャベツ、ねぎ、紅しょうが | |
| | | | | | お祝いクレープ | | お祝いクレープ | | |
| 5 | 火 | ○ | ○ | ○ | 赤飯　1食用ごま塩 | 小豆 | 米、黒ごま | | 912<br>3.5 |
| | | | | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | | | | | さくらサクサク梅とんかつ　1食用梅びしお | 豚肉 | 天ぷら粉、パン粉、油 | | |
| | | | | | れんこんのきんぴら　中学1年生が考えたありがとう給食 | さつま揚げ | 油、砂糖、白ごま | れんこん、にんじん、こんにゃく、さやいんげん | |
| | | | | | みそ汁 | 豆腐、油揚げ、わかめ、中みそ | じゃがいも | 玉ねぎ、しめじ、ねぎ | |
| 6 | 水 | ○ | ○ | × | パインパン | （卵） | パン（マーガリン） | （パイン） | 785<br>2.6 |
| | | | | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | | | | | チキンビーンズ | 大豆、鶏肉 | じゃがいも、油、砂糖 | セロリ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶 | |
| | | | | | ごぼうサラダ | ハム | マヨネーズ（卵なし）、砂糖 | ごぼう、にんじん、きゅうり | |
| 7 | 木 | × | × | × | 卒業式 | | | | |
| 8 | 金 | ○ | ○ | × | ご飯 | | 米 | | 781<br>2.3 |
| | | | | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | | | | | 吉野煮 | 鶏肉、生揚げ | じゃがいも、油、砂糖、でん粉 | にんじん、こんにゃく、しめじ、ほうれん草 | |
| | | | | | もやしのおかか和え | しらす干し、かつお節 | 白ごま、砂糖 | もやし、小松菜、にんじん | |
| 11 | 月 | ○ | ○ | × | 野菜ラーメン　1食用中華麺 | 豚肉 | 中華麺、油 | きくらげ、にんにく、にんじん、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、玉ねぎ、ねぎ | 868<br>3.1 |
| | | | | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | | | | | 大根のナムル | かまぼこ、しらす干し | 砂糖、ごま油、白ごま | 大根、にんじん、小松菜、にんにく | |
| | | | | | レモンアンダギー | 卵 | 小麦粉、ママレード、砂糖、油 | レモン | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12 | 火 | ○ | ○ | × | たい飯 | たい | 米、もち米、油 | しめじ、にんじん、生姜、三つ葉 | 798<br>3.6 |
| | | | | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | | | | | 千草焼き | ツナ、卵 | 油、砂糖 | 玉ねぎ、干し椎茸、にんじん、小松菜 | |
| | | | | | けんちん汁 | 豆腐、鶏肉、油揚げ | | にんじん、大根、ねぎ | |
| 13 | 水 | ○ | ○ | × | 黒糖パン | | パン（黒砂糖） | | 856<br>2.8 |
| | | | | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | | | | | コーンシチュー | 白いんげん豆、鶏肉、白いんげん豆のペースト、牛乳、チーズ | じゃがいも、油、米粉、バター | コーン、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん | |
| | | | | | かみかみサラダ | ハム、かえりいりこ | アーモンド、白ごま、砂糖、油 | キャベツ、きゅうり | |
| | | | | | いちご | | | いちご | |
| 14 | 木 | ○ | ○ | × | ご飯 | | 米 | | 834<br>3.2 |
| | | | | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | | | | | 小いわしのから揚げ　郷土料理の日（東部地域） | 小いわし | でん粉、油 | | |
| | | | | | わけぎのぬた | ちくわ、白みそ | マヨネーズ（卵なし）、砂糖 | わけぎ、こんにゃく | |
| | | | | | 茎わかめのきんぴら | 豚肉、油揚げ、茎わかめ、さつま揚げ | 白ごま、油、砂糖、ごま油 | ごぼう、にんじん | |
| 15 | 金 | ○ | ○ | × | ご飯 | | 米 | | 784<br>2.6 |
| | | | | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | | | | | ホイコーロー | 豚肉 | 油、砂糖、でん粉、ごま油 | キャベツ、ピーマン、生椎茸、白ねぎ、にんにく、生姜 | |
| | | | | | 春雨スープ | ベーコン | 春雨、油 | にんじん、玉ねぎ、チンゲンサイ | |
| | | | | | グレープフルーツゼリー | 寒天、ゼラチン | 砂糖 | グレープフルーツジュース、夏みかん缶 | |
| 18 | 月 | × | × | × | 手作り弁当の日（弁当と飲み物を持参してください。） | | | | |
| 19 | 火 | ○ | ○ | × | ご飯　食育の日：和食の基本献立 | | 米 | | 728<br>2.9 |
| | | | | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | | | | | 鰆の照り焼き | 鰆 | 砂糖、でん粉 | | |
| | | | | | 菜の花のおひたし | しらす干し、かつお節 | 砂糖 | 菜の花、白菜、にんじん | |
| | | | | | 沢煮椀 | 豚肉 | | ごぼう、大根、にんじん、えのきたけ、ねぎ | |
| 21 | 木 | ○ | ○ | × | ご飯 | | 米 | | 768<br>2.0 |
| | | | | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | | | | | 親子煮 | 鶏肉、卵 | じゃがいも、油、砂糖 | にんじん、玉ねぎ、枝豆 | |
| | | | | | チンゲンサイとさつま揚げの和え物 | さつま揚げ | 砂糖 | チンゲンサイ、キャベツ、にんじん | |
| 22 | 金 | ○ | ○ | × | ハヤシライス | 牛肉 | 米、オリーブ油、米粉、バター | 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、にんにく、セロリ、トマト缶 | 854<br>2.5 |
| | | | | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | | | | | ゆずドレッシングサラダ | ツナ | 油、砂糖 | キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆず果汁 | |
| | | | | | ゼリー | | ゼリー | | |

＊（　）は、基準パンに添加されている材料です。

＊献立は物資などの都合で変わることがあります。