

3月 月間献立表



平成30年度 給食回数13回 港区立赤坂中学校

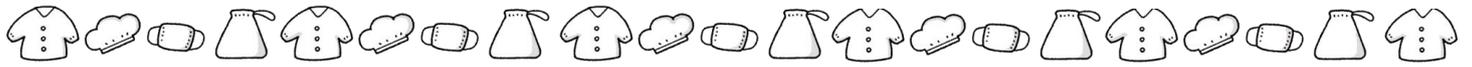
| 日 | 牛乳 | 献立名 | 赤の仲間・ 血や肉になる | 黄の仲間・ 熱や力の元になる | 緑の仲間・ 体の調子を整える | その他 | 1人あたり たんぱく質 脂質 |
|--------------------|----|--------------|-------------------------|---|---------------------------------|--|---------------------------|
| 桃の節句 | ○ | 押し寿司 | だし昆布,はんぺん 卵,でんぷ | 精白米,上白糖 三温糖,米サラダ油 | 干椎茸,ゴボウ,人参 カンピョウ,菜の花 | 天塩,酢,醤油,本みりん | 810kcal 30.7g 30.7g |
| | | 小田巻き蒸し | 卵,削り節 だし昆布,鶏肉 | うどん,三温糖 | ミツバ | 薄口醤油,天塩,醤油 本みりん,酒 | |
| 1金 | | 筑前煮 | 鶏肉,削り節 | サラダ油,コンニャク 里芋,三温糖 | ゴボウ,人参,筍 レンコン,大根,干椎茸 | 酒,天塩,醤油 | |
| 1年生 リクエスト 献立 | ○ | かつカレー | 豚骨,豚肉,卵 | 精白米,米粒麦 米サラダ油,小麦粉 生パン粉 | ニンニク,生姜,玉葱 人参,セロリー ホールトマト | カレー粉,鶏ガラ ｺｼﾞﾖ,オースパイ ｽﾞﾊﾞｲﾚｰ,天塩 ｳｽﾀｰｰｰ | 891kcal 29.2g 28.8g |
| | | こんにゃくサラダ | | つきコンニャク ゴマ油,白ゴマ | 大根,人参 | 醤油,酢,天塩,ｺｼﾞﾖ | |
| 4月 | | デコボン | | | デコボン | | |
| 5火 | ○ | ごはん | | 精白米 | | | 802kcal 38.6g 20.6g |
| | | 焼き鮭のトマトソースがけ | サケ | 三温糖,でん粉 トマトケチャップ | 生姜 | 醤油,酒,酢,天塩 | |
| | | じゃこサラダ | チリメンジャコ | 三温糖,米サラダ油 | キャベツ,人参 大根,玉葱,セロリー | 天塩,醤油,酢 | |
| | | 長ネギとわかめのみそ汁 | ワカメ,削り節 だし昆布,味噌 | | 長葱,シメジ | | |
| | | 抹茶ミルクゼリー | 粉寒天,調理用牛乳 生クリーム,ゆで小豆 | 上白糖 | | 抹茶 | |
| 2年生 リクエスト 献立 | ○ | 二色揚げパン | きな粉 | 米粉 ¹⁾ ,米サラダ油 上白糖,グラニュー糖 コッパン | | ココア | 805kcal 31.2g 38.3g |
| | | クリームシチュー | 鶏肉,調理用牛乳 | 米サラダ油,小麦粉 | 人参,白菜,玉葱 シメジ,セロリー | 白ワイン,鶏ガラ ﾊﾞｲｰ,天塩,ｺｼﾞﾖ | |
| 6水 | | ビーンズサラダ | ヒヨコ豆,大豆,ツナ | 米サラダ油,三温糖 | 枝豆,人参,玉葱 ホールコーン キュウリ | 酢,天塩,ｺｼﾞﾖ,薄口醤油 | |
| 7木 | ○ | ごはん | | 精白米 | | | 826kcal 35.6g 25.2g |
| | | ぎせい豆腐 | 鶏挽き肉,豆腐,卵 | 米サラダ油,三温糖 でん粉 | 人参,干椎茸 生姜,切干大根 | 天塩,醤油,本みりん | |
| | | 豚汁 | 豚肉,油揚げ,削り節 だし昆布,味噌 | コンニャク,ジャガ芋 | 大根,人参,ゴボウ | | |
| | | 磯和え | 刻み海苔 | | 小松菜,人参,モヤシ | 天塩,醤油 | |
| 3年生 リクエスト 献立 | ○ | しょうゆラーメン | サバ削り節,豚骨 だし昆布,豚肉 | 中華麺,米サラダ油 | 玉葱,生姜 ニンニク,モヤシ | 醤油,本みりん,天塩 鶏ガラ,紹興酒 | 871kcal 35.6g 27.2g |
| | | 揚げ餃子 | 豚肉 | 餃子の皮,ゴマ油 三温糖,でん粉 米サラダ油 | キャベツ,長葱 ニラ,ニンニク,生姜 | 天塩,ｺｼﾞﾖ,醤油 オイスターソース | |
| | | キャベツのピリ辛漬け | | ゴマ油,ラー油 | キャベツ | 天塩,酢,醤油 | |
| | | フルーツ白玉 | | 上白糖,白玉粉 | ミカン缶,イチゴ キウイフルーツ | 白ワイン | |

**健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう**

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな動きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。

STOP! だらだら食べ

時間を決めずに食べる「だらだら食べ」や、テレビやゲームをしながらの「ながら食べ」は、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。



| | | | | | | | |
|-----------------------|---|--------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 11月 | ○ | ごはん | | 精白米 | | | 813kcal 33.3g 29.7g |
| | | ジャコふりかけ | チリメンジャコ 削り節,刻み海苔 | 白ゴマ | ゆかり | | |
| | | サバの韓国風焼き | さば | 三温糖,コチュジャン | 生姜,ニンニク | 酒,醤油,本みりん | |
| | | ナムル | | ゴマ油,白ゴマ | 人参,キュウリ,小松菜 | 天塩 | |
| | | ニラ玉汁 | 卵,だし昆布,削り節 | | 人参,ニラ | 天塩,醤油 | |
| 12火 | ○ | 三色丼 | 卵,豚肉 | 精白米,米粒麦 米サラダ油,上白糖 三温糖,ゴマ油,ラー油 | 生姜,小松菜,モヤシ | 酒,醤油,天塩 | 815kcal 35.9g 24.7g |
| | | 五色汁 | だし昆布,削り節 | | 人参,大根,小松菜 エノキ茸,生姜 | 天塩,薄口醤油 | |
| | | 生揚げと野菜の旨煮 | 削り節,生揚げ | コンニャク,三温糖 | 人参,ゴボウ,レンコン サヤインゲン | 本みりん,天塩,醤油 | |
| 13水 | ○ | 中華風おこわ | 豚肉,ホタテ貝柱 | 精白米,餅米 ゴマ油,上白糖 | 人参,筍,干椎茸 | 酒,醤油,天塩 オイスターソース | 783kcal 28.9g 27.2g |
| | | 揚げ大豆のサラダ | 大豆 | 米サラダ油,三温糖 | 人参,小松菜,大根,生姜 | 醤油,酢,天塩,ｺﾞﾖｰ | |
| | | 豆腐の中華スープ | 豚肉,豆腐 | 米サラダ油,でん粉 ゴマ油,ラー油 | 人参,干椎茸,生姜,長葱 | 鶏ガラ,酒,醤油 天塩,ｺﾞﾖｰ | |
| 14木 | ○ | ハムチーズの フレンチトースト | ボンレスハム スライスチーズ,卵 調理用牛乳 生クリーム | 食パン,バター | | | 771kcal 33.8g 32.6g |
| | | シーザーサラダ | | サラダ油,食パン オリーブ油 | ブロッコリー,玉葱 キャベツ,キュウリ | 酢,ｺﾞﾖｰ,天塩 | |
| | | ポトフ | 鶏肉 | ジャガ芋 | 人参,キャベツ 玉葱,カブ,生姜 | 白ワイン,鶏ガラ ﾊﾞｲﾘｰ,天塩,ｺﾞﾖｰ | |
| | | ピーチゼリー | 粉寒天 | 上白糖 | 桃ｼﾞｬｰｽ | | |
| 15金 | ○ | ごはん | | 精白米 | | | 835kcal 27.2g 24.9g |
| | | シシャモのカレーフライ | ししゃも | 小麦粉,乾燥パン粉 米サラダ油 中濃ソース | | 天塩,ｺﾞﾖｰ カレー粉,酢 | |
| | | 根菜のきんぴら | 焼き竹輪 | サラダ油,じゃが芋 つきコンニャク 三温糖,ゴマ油 | ゴボウ,人参,レンコン | 本みりん,醤油 | |
| | | すまし汁 | だし昆布,削り節 生揚げ | | 大根,人参,うど,長葱 | 天塩,醤油,本みりん | |
| 18月 | ○ | ごはん | | 精白米 | | | 883kcal 35.7g 29.6g |
| | | 鶏肉の唐揚げ | 鶏肉 | 小麦粉,でん粉 米サラダ油 | 生姜,ニンニク | ｺﾞﾖｰ,天塩,酒,醤油 | |
| | | 小松菜のゴマ和え | | 三温糖,白ゴマ | 小松菜,人参,モヤシ | 醤油 | |
| | | なめこのみそ汁 | 豆腐,削り節 だし昆布,味噌 | | ナメコ,カブ,カブ葉 | | |
| 進級 卒業 お祝い 献立 | ○ | 鯛めし | 削り節,だし昆布,真鯛 | 精白米,三温糖 | サヤエンドウ | 酒,本みりん,天塩,醤油 | 867kcal 35.9g 24.0g |
| | | 紅白もち米肉団子 | 鶏肉,卵,ササゲ | 三温糖,ゴマ油 米粉,餅米 | 人参,玉葱,干椎茸,生姜 | 天塩,醤油,ｺﾞﾖｰ,紹興酒 | |
| | | 沢煮碗 | 豚肉,だし昆布,削り節 | でん粉 | 大根,人参 エノキ茸,長葱 | 天塩,醤油,本みりん | |
| | | お祝いデザート | 粉寒天,調理用牛乳 生クリーム | 上白糖 | バナナ,イチゴ キウイフルーツ ミカン缶 | ラム酒 | |
| 19火 | | | | | | | |

※学校行事、材料の仕入れの都合等で献立変更をすることがありますが、ご了承ください。

