

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,オーストリア ﾊﾞｲｰﾌ,天塩 ｳｽﾀｰｰｰｰ	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 ^ハ ,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 ﾊﾞｲｰﾌ,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,ｺﾞﾖｰﾙ	
		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,ｺﾞﾖｰﾙ	
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,ｺﾞﾖｰﾙ,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,ｺﾞﾖｰﾙ	
		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,ｺﾞﾖｰﾙ 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	ｺﾞﾖｰﾙ,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,ｺﾞﾖｰﾙ,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。

