



3月の献立表



給食回数 (①②年: 16回、③年: 8回)

足立区立千寿青葉中学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 血や肉になる赤の食品 | | 体の調子を整える緑の食品 | | 熱や力の元になる黄の食品 | | エネルギーたんぱく質 | | メモ |
|----|---|--|---------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--|---|---------------------------|------------|------|------------------------------------|
| | | | 1群 (たんぱく質) | 2群 (カルシウム) | 3群 (カロテン) | 4群 (ビタミンC) | 5群 (糖質) | 6群 (脂質) | | | |
| 1 | 火 | 牛乳 みそ煮込みうどん いかとアーモンドのサラダ てりやきまん | 豚こま肉 油揚げ なると 赤みそ 白みそ いか 鶏もも肉 | 牛乳 莖わかめ | にんじん こまつな | ごぼう だいこん 干し椎茸 白菜 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり | 冷凍うどん 砂糖 小麦粉 | 油 アーモンド | 682 | 36.4 | 3年生 給食なし |
| 2 | 水 | 牛乳 パエリア 豚肉とポテトのハニーマスタード アップルドレッシングサラダ | むきえび いか 鶏こま肉 ベーコン 豚こま肉 | 牛乳 | にんじん ピーマン 赤パプリカ こまつな | 玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご | 米 砂糖 じゃがいも はちみつ | 油 | 751 | 32.3 | |
| 3 | 木 | 牛乳 ちらし寿司 ししゃものごま焼き すまし汁 もものゼリー | 鶏ひき肉 油揚げ 高野豆腐 たまご 豆腐 | 牛乳 ししゃも わかめ 粉寒天 | にんじん さやいんげん 糸みつば | 干し椎茸 かんぴょう れんこん えのき茸 長ねぎ もも缶 ネクター | 米 砂糖 ふ | 油 白ごま | 740 | 31.7 | 桃の節句 |
| 4 | 金 | 牛乳 ミルクパン ビーンズコロケ ゆでキャベツ ABCスープ | いんげん豆 豚ひき肉 豆腐 ベーコン | 牛乳 | にんじん 水菜 かぶの葉 | 玉ねぎ キャベツ かぶはくさい 冷凍ホールコーン | ミルクパン じゃがいも マッシュポテト パン粉 小麦粉 ABCマカロニ | 油 白ごま すりごま | 718 | 28.0 | 3年生 校外学習の為 給食なし |
| 7 | 月 | 牛乳 麻婆豆腐丼 ナムル フルーツ3種盛り合わせ (パイン・いちご・オレンジ) | 押し豆腐 豚ひき肉 大豆 赤みそ | 牛乳 | にんじん こまつな にら | 玉ねぎ だけのこ 長ねぎ しょうが にんにく もやし 大豆もやし パイン いちご オレンジ | 米 米粒麦 でんぷん 砂糖 | 油 ごま油 白ごま | 785 | 30.8 | |
| 8 | 火 | 牛乳 スパゲッティミートソース カムカムサラダ お楽しみデザート | 豚ひき肉 レンズ豆 炒り大豆 たまご | 牛乳 ちりめん くきわかめ 生クリーム | にんじん トマト缶詰 | 玉ねぎ セロリ エリンギ しょうが にんにく だいこん キャベツ きゅうり | スパゲッティ 砂糖 グラニュー糖 | 油 ごま油 | 791 | 35.0 | 1月の「もりもり給 食ウィーク」のご褒 美デザートです! |
| 9 | 水 | 牛乳 きな粉揚げパン 鶏ささみと春雨のスープ ひよこ豆とひじきのサラダ | きな粉 鶏ささみ肉 ひよこ豆 | 牛乳 芽ひじき | にんじん こまつな | しょうが だけのこ はくさい 長ねぎ れんこん キャベツ | ショートニングパン 砂糖 でんぷん 緑豆春雨 | 油 ごま油 | 714 | 27.4 | 人気メニュー |
| 10 | 木 | 牛乳 ごはん のりの佃煮 筑前煮 じゃこ和え | 鶏こま肉 大豆 生揚げ | 牛乳 もみのり ちりめん | にんじん こまつな | ごぼう だけのこ 干し椎茸 冷凍グリーンピース もやし キャベツ | 米 砂糖 こんにやく じゃがいも | 油 白ごま | 738 | 33.9 | 3年生 修学旅行の為 給食なし |
| 11 | 金 | 牛乳 鶏ごぼうごはん にぎすの更紗揚げ アーモンド和え むらくも汁 | 鶏もも肉 油揚げ にぎす 豆腐 たまご | 牛乳 | にんじん こまつな | ごぼう 干し椎茸 しょうが キャベツ もやし 長ねぎ | 米 砂糖 でんぷん | 油 アーモンド | 727 | 33.4 | 3年生 修学旅行の為 給食なし |
| 14 | 月 | 牛乳 セサミトースト いちご マカロニシチュー キャベツとコーンのサラダ | ベーコン 鶏もも肉 | 牛乳 生クリーム | にんじん | 玉ねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり 冷凍ホールコーン いちご | 無塩食パン はちみつ マカロニ じゃがいも 小麦粉 砂糖 | バター すりごま 油 | 769 | 25.2 | |
| 15 | 火 | 牛乳 お赤飯 鯖の西京焼き 野菜の浅漬け風 かき玉汁 | ささげ さわら 白みそ 豆腐 たまご | 牛乳 わかめ | にんじん こまつな | しょうが だいこん キャベツ きゅうり えのき茸 長ねぎ | 米 もち米 砂糖 でんぷん | 黒ごま | 701 | 35.5 | 卒業 お祝い給食 |
| 16 | 水 | 牛乳 カレーライス ゴマドレサラダ ぶどうゼリー | 豚こま肉 | 牛乳 粉寒天 | にんじん こまつな | 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし ナタデココ ぶどうジュース | 米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 | 油 バター 練りごま 白ごま | 843 | 23.8 | 3年生 最後の給食 |
| 17 | 木 | 牛乳 ごはん さばのおろしソース 菜の花と炒り卵の和え物 かぶと生揚げのみそ汁 | さば たまご 生揚げ 白みそ 赤みそ | 牛乳 | こまつな 菜の花 にんじん かぶの葉 | しょうが だいこん えのき茸 キャベツ かぶ 玉ねぎ | 米 でんぷん 砂糖 | 油 | 812 | 35.0 | 3年生 給食なし |
| 18 | 金 | 卒業式 | | | | | | | | | |
| 21 | 月 | 春分の日 | | | | | | | | | |
| 22 | 火 | 牛乳 じゃこわかめごはん 擬製豆腐 からし和え みそ汁 | たまご 豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 白みそ 赤みそ | 牛乳 炊込みわかめ ちりめん | にんじん こまつな | 長ねぎ だけのこ 干し椎茸 キャベツ もやし えのき茸 玉ねぎ | 米 砂糖 でんぷん じゃがいも | 油 白ごま | 706 | 30.1 | |
| 23 | 水 | 牛乳 黒砂糖パン 鮭のムニエル 野菜ドレッシングサラダ コーンクリームスープ | さけ | 牛乳 生クリーム | にんじん パセリ | にんにく レモン キャベツ もやし きゅうり りんご 玉ねぎ セロリ クリームコーン 冷凍ホールコーン | 黒砂糖パン 小麦粉 砂糖 米粉 | 油 バター すりごま マヨネーズ | 709 | 33.4 | |
| 24 | 木 | 牛乳 ごはん いかのかりんとうがらめ おかか和え けんちん汁 | いか 糸削り節 豆腐 油揚げ | 牛乳 | にんじん こまつな | しょうが キャベツ もやし だいこん 干し椎茸 長ねぎ | 米 小麦粉 でんぷん こんにやく さといも | 油 アーモンド | 728 | 31.1 | |
| 25 | 木 | 給食はありません (修了式) | | | | | | | | | |

※食材の流通等の都合により、献立を変更することがあります
 ※給食で使用する小松菜は、足立区内でとれたものを使用しています。
 ※8がつく日は「かむかむDay」。かむことを意識して食べましょう!

水が冷たい季節ですが、
食事前は石けんを使ってしっかり手を洗いましょう!

