

# 3月 給食献立予定表

令和5年度

おおさわ学園 三鷹市立第七中学校

日	曜	飲み物	献立名	材料			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	備考欄	
				赤の仲間 血や肉になる	黄色の仲間 力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える				
1	金	牛乳	五目寿司 魚の南部焼き ブロッコリーのおかか炒め 白玉汁	牛乳 油揚げ 卵 鮭 かつお節 鶏肉 かまぼこ	米 砂糖 ごま 油 白玉	人参 筍 椎茸 もやし かんぴょう さやえんどう ブロッコリー 白菜 長葱 えのきたけ 菜花	759	39.0	ひなまつり献立です。白玉汁には、ひし餅をイメージして白・赤・緑の白玉を入れて作ります。	
4	月	牛乳	ぎつねうどん◎ ポテトご揚げ◎ キャベツの浅漬け ぶどうゼリーボンチ	牛乳 豚肉 油揚げ たこ 青のり 寒天	うどん 砂糖 じゃが芋 油	人参 長ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 果物缶 (桃・りんご・洋梨)	784	28.1	ポテトご揚げはリクエストメニュー。じゃが芋をつぶして作る生地に、タコを混ぜて油で揚げます。	
5	火	牛乳	麦ご飯 さばの味噌煮◎ からし和え 塩豚汁 果物	牛乳 さば 昆布 豚肉 厚揚げ	米 麦 砂糖 油 こんにゃく じゃが芋	長ねぎ 生姜 人参 キャベツ のらぼう菜 ごぼう 玉葱 葉ねぎ 果物	788	36.5	大きな釜にさばを並べ、崩さないように、丁寧に煮込んで作ります。	
6	水	牛乳	カレーライス◎ マカロニサラダ◎ 果物	牛乳 豚肉 チーズ ハム	米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 マカロニ 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 きゅうり とうもろこし 果物	832	27.4	リクエストがあったサラダです。給食では衛生上、マカロニサラダも火を通してあります。	
7	木	牛乳	玄米ご飯 えのきの佃煮 豚玉蒸し さつまい◎	牛乳 豚肉 ちくわ 卵 鶏肉 豆腐	米 玄米 砂糖 車ふ 油 さつまい	えのきたけ 人参 玉葱 椎茸 さやいんげん ごぼう 大根 長ねぎ	758	33.0	鹿児島県の郷土料理です。鶏肉やさつまい、根菜を入れて、味噌味に仕上げます。	
8	金	牛乳	二色揚げパン◎ ポークビーンズ するめのかみかみサラダ◎	牛乳 きな粉 大豆 ベーコン 豚肉 するめ 生クリーム ちりめんじゃこ	ミルクパン ココアパン 油 砂糖 じゃが芋	玉葱 人参 セロリー トマト もやし 蓮根 切干大根 きゅうり	789	37.2	今回は2種類の揚げパンが登場です。ココアパンはシナプルに砂糖を、ミルクパンにはきな粉砂糖をまぶします。	
11	月	牛乳	中華炊き込みご飯 豆腐と野菜の炒め煮 寒天サラダ◎ (ツナドレッシング) 果物	牛乳 豚肉 鶏肉 うすら卵 豆腐 寒天 ツナ	米 もち米 油 砂糖 でんぷん	生姜 人参 筍 椎茸 チンゲン菜 にんにく えのきたけ 白菜 長葱 もやし きゅうり 果物	756	34.2	今月の果物は「いちご・柑橘類(デコポン・ミカン・オレンジ等)を予定しています。	
12	火	牛乳	ぶどうパン コテージパイ◎ スコッチブロス 果物	牛乳 チーズ 生クリーム 豚肉 レンズ豆 ベーコン 鶏肉	ぶどうパン じゃが芋 バター 油 小麦粉 麦	パセリ にんにく 生姜 玉葱 人参 トマト キャベツ さやいんげん 果物	754	31.9	イギリスの料理です。ミートソースの上にマッシュポテトをのせて焼きます。	
13	水	牛乳	ぎびご飯 いかの竜田揚げ◎ 野菜のピリリ漬け そぼろ煮	牛乳 いか 鶏肉 厚揚げ	米 麦 きび でんぷん 油 砂糖 ごま こんにゃく 里芋	生姜 大根 きゅうり ごぼう 人参 筍 のらぼう菜	811	37.0	生姜醤油に漬けたイカに、でんぷんをつけて揚げます。イカを揚げた料理は人気があるようです。	
14	木	牛乳	スパゲティクリームソース 野菜チップス◎ 緑大豆のサラダ (ハムドレッシング)	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ベーコン 緑大豆 ハム	スパゲティ 油 バター 小麦粉 さつまい じゃが芋 砂糖	パセリ 人参 玉葱 しめじ とうもろこし 蓮根 かぼちゃ きゅうり キャベツ	758	30.1	大人気の野菜チップス。今回は蓮根・カボチャ・さつまい・じゃが芋の4種で作ります。	
15	金	牛乳	じゃこ入り菜飯 魚のごまだれ焼き 茎わかめとちくわの炒め物 田舎汁 果物	牛乳 ちりめんじゃこ 鯖 ちくわ 茎わかめ 厚揚げ	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま こんにゃく じゃが芋	大根葉 にんにく 生姜 長ねぎ 人参 もやし ごぼう 大根 小松菜 果物	759	37.4	にんにく・生姜・ネギを練りごまで作る、コクがあるゴマダレです。	
18	月	牛乳	赤飯 鶏肉のから揚げ◎ お浸し お祝いの五目汁 セレクトデザート◎	牛乳 ささげ 鶏肉 かつお節 豚肉 油揚げ なたと	米 もち米 ごま でんぷん 油 砂糖	生姜 人参 キャベツ ほうれん草 ごぼう 大根 白菜 葉ねぎ	832	29.9	卒業をお祝いして、赤飯を炊きます。デザートは、りんごシャーベットがアイスクリーム。事前に選んだデザートを食べます。	
19	火		卒業式 (給食なし)							
21	木	牛乳	麦ご飯 ししゃもの和風ドレッシング にんじんのツナごま 厚揚げの五目煮	牛乳 ししゃも ツナ 豚肉 厚揚げ	米 麦 油 砂糖 ごま でんぷん	玉葱 人参 ほうれん草 生姜 筍 椎茸 白菜	791	37.1	<3年生給食なし> ツナ・千切り人参・ほうれん草を炒めて作る副菜です。	
22	金	牛乳	チキンライス スペイン風オムレツ カブとベーコンのクリームスープ 果物	牛乳 鶏肉 ハム 卵 チーズ ベーコン	米 油 バター じゃが芋 コーンスターチ	玉葱 トマト マッシュルーム ピーマン 人参 カブ とうもろこし 果物	763	31.9	<3年生給食なし> カブは実だけでなく、葉も入れて作る予定です。	
25	月	牛乳	修了式 (給食なし)							



- \*都合により、材料や献立を変更する場合があります。
- \*料理名が太字のものは、備考欄にコメントを載せています。
- \*料理名に◎がついているものは、3年生からリクエストがあったメニューです。