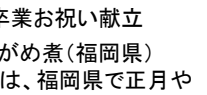
保護者様

平成31年度3月分中学校給食献立表

狛江市立中学校給食センター

日	曜日	献立名	主な材料名 おもに熱や力のもとになる 黄色	おもに体をつくる 赤	おもに体の調子を整える 緑	エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
2	月	【オリパラメニュー】 ご飯　牛乳 鰆の照焼き あいまぜ 道産子汁	米　上白糖　片栗粉 白いりごま　じゃが芋 バター	牛乳　鰆　油揚げ 焼き竹輪　豚肉 赤みそ　白みそ	大根　人参　れんこん コーン　長ねぎ	788 kcal 38.3 g 19.8 g	2日：あいまぜ（三重県） 大根や人参、油揚げなどを下茹でし、甘酢であえて、ごまをかけた料理です。人が集まる慶弔時には欠かせない一品になっているそうです。
3	火	五目ちらし寿司 牛乳 親子焼き すまし汁	米　上白糖　なたね油	牛乳　鶏肉　油揚げ 鶏卵　鱈　かまぼこ	かんぴょう　人参　れんこん 生姜　玉ねぎ　たけのこ水煮 大根　えのき茸　長ねぎ 小松菜	781 kcal 39.7 g 23.1 g	
4	水	バターライス　牛乳 タンドリーチキン ポテト入りフレンチサラダ ミネストローネ	米　バター　じゃが芋 なたね油　上白糖	牛乳　鶏肉　ヨーグルト ベーコン	にんにく　生姜　人参　白菜 小松菜　コーン　玉ねぎ トマト缶詰　キャベツ さやいんげん	771 kcal 31.7 g 22.0 g	3日：桃の節句 桃の節句にちなんで「ちらし寿司」の提供です。おめでたい日に食べられるれんこんが入っています。れんこんは穴が開いていて見通しがきくことから、縁起物とされています。
5	木	揚げパン 飲むヨーグルト 揚げ豆サラダ 豆腐団子スープ	パン　なたね油　上白糖 グラニュー糖　片栗粉 ごま油　白玉粉	飲むヨーグルト　ひよこ豆 豚肉　絹豆腐	キャベツ　玉ねぎ　コーン 人参　にんにく　干し椎茸 小松菜　長ねぎ	752 kcal 21.3 g 31.8 g	
6	金	キャロットライスのホワイトソースかけ 牛乳 じゃこサラダ ピーチケーキ	米　なたね油　小麦粉 上白糖　バター	牛乳　鶏肉　鶏卵 ちりめんじゃこ	人参　玉ねぎ　コーン マッシュルーム水煮　パセリ キャベツ　小松菜 もも缶詰	911 kcal 27.5 g 28.5 g	今年度最後のオリパラメニューは、ご当地「野菜料理の食べ比べ」です。
9	月	ガーリックトースト　牛乳 ポークシチュー ハニーサラダ 清見オレンジ	パン　なたね油　マーガリン バター　小麦粉　じゃが芋 はちみつ	牛乳　豚肉　生クリーム	にんにく　玉ねぎ　人参 グリンピース　キャベツ きゅうり　コーン 清見オレンジ	820 kcal 29.9 g 37.2 g	
10	火	ご飯　牛乳 ジャンボ餃子の甘酢あんかけ 大根ナムル にら玉スープ	米　ごま油　片栗粉 餃子の皮　小麦粉　なたね油 上白糖	牛乳　豚肉　鶏肉 鶏卵	にんにく　生姜　キャベツ 長ねぎ　にら　大根　人参 小松菜　玉ねぎ	782 kcal 25.9 g 23.1 g	
11	水	麻婆豆腐丼 牛乳 春雨スープ いちご	米　なたね油　上白糖 片栗粉　ごま油　春雨	牛乳　豚肉　赤みそ 押し豆腐　うずらの卵	にんにく　生姜　長ねぎ 高菜漬け　人参　干し椎茸 たけのこ水煮　にら　白菜 小松菜　いちご	826 kcal 33.9 g 26.7 g	
12	木	チキンカレーライス 牛乳 コールスローサラダ フルーツポンチ	米　大麦　なたね油 じゃが芋　バター　小麦粉 上白糖	牛乳　鶏肉　ツナ	にんにく　生姜　人参　玉ねぎ トマト缶詰　キャベツ　コーン パイン缶詰　みかん缶詰 もも缶詰　りんご缶詰	911 kcal 27.7 g 23.1 g	
13	金	中華みそつけ麺 牛乳 いかと野菜の揚げ煮 せとか	中華麺　なたね油　ごま油 白ねりごま　白いりごま 白すりごま　片栗粉 さつま芋　上白糖	牛乳　豚肉　赤みそ　いか	生姜　にんにく　人参 もやし　きゅうり　長ねぎ ごぼう　玉ねぎ　枝豆 せとか	878 kcal 40.2 g 28.0 g	
16	月	【オリパラメニュー】 赤飯　牛乳 白身魚のかわりソースかけ がめ煮 和風汁	米　もち米　片栗粉 なたね油　上白糖　里芋	牛乳　ささげ　メルルーサ 鶏肉　豚肉	玉ねぎ　こんにゃく　人参 れんこん　ごぼう　干し椎茸 絹さや　大根　えのき茸 長ねぎ　小松菜	804 kcal 37.4 g 21.9 g	16日：卒業お祝い献立 がめ煮（福岡県） がめ煮は、福岡県で正月やお祭り、結婚式などのお祝い事のときによく作られるそうです。16日は、狛江市の中学生が全員そろって給食を食べる最後の日です。そこで、給食センターでは、3年生の卒業を祝って、「がめ煮」とお祝い事には欠かせない「お赤飯」をつくります。
17	火	ご飯　牛乳 豚肉の生姜焼き 海藻サラダ みそ汁	米　上白糖　片栗粉 なたね油	牛乳　豚肉　わかめ 絹豆腐　白みそ　赤みそ	生姜　玉ねぎ　キャベツ きゅうり　人参　大根 小松菜　長ねぎ	748 kcal 37.9 g 18.3 g	
18	水	ご飯　牛乳 つくね焼き しらたきの金平 みそ汁	米　ごま油　パン粉 上白糖　なたね油　じゃが芋 白いりごま	牛乳　鶏肉　押し豆腐 鶏卵　豚肉　白みそ 赤みそ	長ねぎ　人参　生姜　ごぼう しらたき　絹さや　玉ねぎ 小松菜	811 kcal 38.9 g 21.3 g	
23	月	ひじきご飯 牛乳 鶏肉とじゃが芋の煮物 吉野汁	米　なたね油　上白糖 じゃが芋　片栗粉	牛乳　豚肉　ひじき 油揚げ　鶏肉　木綿豆腐	れんこん　人参　こんにゃく 大根　小松菜　干し椎茸 えのき茸　長ねぎ ほうれん草	781 kcal 34.8 g 17.4 g	
24	火	ビスキュイパン 牛乳 ポトフ パリパリサラダ	パン　小麦粉　バター 上白糖　なたね油　じゃが芋 ワンタンの皮	牛乳　鶏卵　ベーコン フランクフルト	セロリ　玉ねぎ　人参 キャベツ　パセリ　大根 きゅうり　コーン　生姜	796 kcal 21.7 g 37.5 g	

※都合により、一部献立が変更になる場合があります。