



# 3月の献立表

足立区立江北中学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤 (血や肉になる)	黄 (熱や力になる)	緑 (体の調子を整える)	栄養価	一口メモ
							エネルギー	
1 木	ちやめし 茶飯	○	おでん ごま和え みかん	いわしのつみれ 揚げポール がん もどき うずらの 玉子 牛乳 昆布	米 じゃがいも こんにやく ちく わぶ 砂糖 ごま	人参 ほうれん草 大 根 白菜 コーン み かん	811	おでんの練り物 は、合成保存 料、合成着色 料、化学調味料 無添加の物で す。
2 金	ちらし ずし 寿司	○	焼きししゃも おひたし すまし汁 雑壇ゼリー	鶏肉 油揚げ 玉 子 かつお節 豆 腐 牛乳 海苔 ししゃも わかめ 粉寒天	米 砂糖 油 ご ま	人参 小松菜 干し いたけ 筍 れんこ ん もやし 白菜	753	3月3日、桃の 節句にちなんだメ ニューです。
5 月	ビビンバ	○	わかめスープ ミックスフルーツ	豚肉 味噌 鶏肉 豆腐 うずらの玉 子 牛乳 わかめ	米 砂糖 油 ご ま	人参 小松菜 干し いたけ ぜんまい に んにく 大豆もやし 生姜 果物缶 キウイ	836	リクエスト希望 第2位の献立で す。
6 火	はん ご飯	○	鯖の生姜焼き レモン和え とんじる 豚汁 キムムッチ	鯖 豚肉 豆腐 味噌 牛乳 ヨーグル ト 海苔	米 砂糖 じゃが いも こんにやく 油 ごま	人参 生姜 きゃべつ もやし きゅうり レ モン ごぼう	804	鯖の旨みを生か した一品。おろ し生姜で、サッ パリ変身しま す。
7 水	とりごぼ うピラフ	○	アサリのチャウダー ツナサラダ りんご	鶏肉 玉子 冷凍 あさり べーコン 豆 乳 ツナ缶 コーヒー レ 牛乳	米 麦 じゃがい も 小麦粉 砂糖 油 バター	人参 パセリ ブロッ コリー ごぼう マッシュ ルーム 玉葱 きゃべつ にんにく りんご	798	シチューが恋し くなるこの時 期。なめらかホ ワイトソースは 手作りです。
8 木	ピスキュー パン	○	ポトフ たまご 卵サラダ いちご	豚肉 ツナ缶 牛 乳 玉子	パン イチゴジャ ム 砂糖 小麦粉 じゃがいも バター アーモンド 油	人参 かぶ パセリ 小松菜 玉葱 きゃべ つ セロリ にんにく いちご	748	クッキー生地 に近い物をパン にのせて焼きま す。
9 金	1, 2, 3年生がもう一度食べたい・・・リクエスト献立 ? ---学年別の希望調査は、全学年同じ献立がトップでした。---						こんだて	*3月生まれさん Happy Birthday*
12 月	はん ご飯	○	あじ 鱈フライ ナムル 味噌汁 あさりの佃煮	鱈 玉子 味噌 冷凍あさり 牛乳 わかめ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも 油 ごま	人参 ほうれん草 に んにく もやし 玉葱 生姜	806	三枚おろしの鱈 に洋辛子をぬ り、醤油で味を 付けてフライに します。
13 火	はん ご飯	○	さけ 鮭のつけ焼き 五目きんぴ ら 味噌汁 鰻でんぶ りんご	かつお節 鮭 豚 肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 砂糖 糸こん にやく じゃがい も ごま 油	人参 小松菜 ごぼう たけのこ 缶 れんこ ん ねぎ りんご	743	粉かつお節を砂 糖、醤油、みり んで味付け、炒 り煮します。
14 水	バター ロール	コー ヒーオ レ	ポテトグラタン おむぎ 大麦スープ パイン	鶏肉 べーコン 豆乳 いんげん豆 コー ヒーオレ 生ク リーム チーズ	パン じゃがいも 小麦粉 麦 バター 油	人参 小松菜 玉葱 マッシュルーム 白菜 パイン	857	牛乳に少しの コーヒーと砂糖 が入った給食用 に開発された飲 み物です。
15 木	ないしょの献立 ? ? ?							
16 金	せきはん 赤飯	○	とりく 鶏肉の照り焼き いちご アーモンド和え かきたま汁	ささげ 鶏肉 豆 腐 玉子 牛乳	米 砂糖 澱粉 ごま アーモンド	人参 小松菜 ほうれ ん草 生姜 きゃべつ コーン もやし ねぎ いちご	804	卒業、進級をお 祝いして、お赤 飯です。
21 水	ナン	○	カレーシチュー りんご えび 海老と海藻のサラダ	豚肉 えび 牛乳 海藻ミックス チーズ	ナン じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 ごま バター	人参 ブロッコリー にんにく 生姜 グリーン ピース きゃべつ きゅ うり 玉葱 りんご	772	海藻ミックスを使 います。全校で100 gです。戻すと 10倍になります。 す。

・都合により献立が変わることがあるかもしれません。

