

3月 給食献立予定表

2024年度

おおさわ学園 三鷹市立第七中学校

日	曜	牛乳	献立名	材料						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	備考
				主に体の組織をつくる		からだの調子を整える		主にエネルギーになる				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3	月	○	高野豆腐のそぼろ丼 どさんこ汁 りんご	鶏肉 凍り豆腐 豚肉 豆腐 鮭	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	生姜 玉葱 椎茸 大根 ホールコーン 葱 りんご	米 大麦 三温糖 ジャガ芋	油 豆乳バター	754	33.6	農作物や酪農が盛んな北海道で採れた野菜やバターを使った汁物のことを「どさんこ汁」といい、北海道の郷土料理です。
4	火	乳酸菌飲料	春色ちらし イカの竜田揚げ 即席漬け 三色白玉汁	油揚げ 穴子 卵 いか 鶏肉 蒲鉾	乳酸菌飲料	人参 菜花 小松菜	椎茸 かんぴょう 蓮根 生姜 キャベツ 胡瓜 えのきたけ 葱	米 三温糖 澱粉 白玉	油	750	32.2	1日遅れの「ひな祭り」給食です！白・ピンク・緑の白玉を使ったすまし汁を提供します！
5	水	○	二色揚げパン ボークビーンズ グリーンサラダ	ベーコン 豚肉 大豆 豆乳クリーム	牛乳 わかめ	人参 トマト さやいんげん	玉葱 セロリー キャベツ もやし 胡瓜	米粉パン グラニュー糖 上白糖 コッペパン ジャガ芋 三温糖	油	752	32.7	リクエストが多かった「揚げパン」の登場です！2種類出ます！何味がお楽しみに！
6	木	○	カレーライス マカロニサラダ 苺	豚肉 豆乳 ツナ	牛乳 チーズ	人参	にんにく 生姜 玉葱 りんご 胡瓜 ホールコーン 苺	米 大麦 ジャガ芋 小麦粉 マカロニ 三温糖	油 豆乳バター	789	27.6	苺は、ビタミンCが豊富で、みかんの約2倍。葉酸も多く含まれ、アントシアニンも豊富です。
7	金	○	ご飯 魚と野菜のチリソース和え 中華風コーンスープ 清見オレンジ	鯖 ベーコン 鶏肉 卵	牛乳	人参 ビーマン チンゲン菜	生姜 玉葱 筍 にんにく 黄色ピーマン クリームコーン ホールコーン きよみ	米 さつまい 澱粉 三温糖	ごま油 油	851	31.0	「魚と野菜のチリソース和え」は新献立です。揚げた魚と野菜をチリソースで和えます。
10	月	○	梅ご飯 小魚の二色揚げ 青菜のおかか和え 厚揚げのすき焼き風	粉がつお 豚肉 生揚げ	牛乳 豆鯿 青のり	人参 のらぼう菜 葉ねぎ	乾燥カリカリ梅 もやし 牛蒡 玉葱 葱	米 大麦 小麦粉 三温糖 白滝	ごま油 油	788	34.2	小魚は豆鯿を使います。カレー味と磯辺揚げの2種類を提供します！
11	火	セレクト飲料	ピザトースト さつまい薯チュー 海藻サラダ	ベーコン 豚肉 白いんげん豆	コーヒー牛乳 ピザチーズ 牛乳 生クリーム 海藻サラダ ちりめんじゃこ	ビーマン 人参 パセリ	りんごジュース みかんジュース 玉葱 マッシュルーム しめじ キャベツ もやし 胡瓜	無塩食パン さつまい 小麦粉 三温糖	油 バター	747	28.9	お楽しみ給食です！飲み物を下記の4種類から選んでください！
12	水	○	味噌ラーメン ジャンボ餃子 野菜の中華漬け ぶどうゼリーポンチ	豚肉 なんと	牛乳 寒天	人参 いら	にんにく 生姜 玉葱 ホールコーン キャベツ もやし 葱 大根 胡瓜 りんご みかん パイン	蒸し中華麺 澱粉 餃子の皮 小麦粉 三温糖	油 ごま油	768	30.5	リクエスト1位だったラーメンの日です！今回は、「味噌ラーメン」にしました！
13	木	○	菜飯 和風厚焼き卵 白菜漬け 塩麩肉じゃが	鶏肉 蒲鉾 卵 豚肉 生揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ 細切り昆布	のらぼう菜 人参	椎茸 白菜 胡瓜 生姜 玉葱	米 大麦 三温糖 塩麩 白滝 ジャガ芋	白いり胡麻 油	772	34.1	「菜飯」は、のらぼう菜を使用して作ります。のらぼう菜は、アブラナ科の野菜で見た目は菜の花に似ています。
14	金	○	ご飯 さばの味噌煮 野菜のさっぱり和え 菜の花入りすまし汁 りんご	鯖 鶏肉 豆腐 蒲鉾	牛乳 角切り昆布	小松菜 人参 ほうれん草 菜花	葱 生姜 白菜 もやし えのきたけ りんご	米 三温糖	油	750	33.6	「鯖の味噌煮」は、釜で全て調理していきます。長時間煮込み、味噌の味をしみ込ませていきます。
17	月	乳酸菌飲料	ツナおろしスパゲティ いもいもドーナツ じゃこサラダ	豚肉 ツナ	乳酸菌飲料 ちりめんじゃこ わかめ	人参 水菜	大根 しめじ キャベツ もやし 胡瓜 玉葱	スパゲッティ 三温糖 さつまい 澱粉	オリーブ油 油	801	28.9	「いもいもドーナツ」は、マッシュしたさつまいに澱粉、ベーキングパウダー、三温糖を混ぜ、成形し揚げていきます。
18	火	○	赤飯 鶏の塩から揚げ フロッコリーの和え物 お祝いすまし汁 セレクトデザート	ささげ 鶏肉 蒲鉾 なんと 豆腐	牛乳	フロッコリー 人参	生姜 えのきたけ 白菜 葱 みかんシャーベット りんごシャーベット	米 もち米 塩麩 澱粉 三温糖 豆乳アイス	黒いり胡麻 ごま油	820	29.9	3年生の中学校最後の給食です。卒業お祝い給食で赤飯を提供します！
19	水	卒業式										
20	木	春分の日										
21	金	○	きびご飯 しそふりかけ 開花蒸し 春野菜の味噌汁	豚肉 凍り豆腐 竹輪 卵 油揚げ	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 昆布粉末	赤しそ 人参 さやえんどう	玉葱 椎茸 筍 キャベツ 葱	米 大麦 きび 三温糖 ジャガ芋	白いり胡麻 ごま油	754	35.8	「春野菜の味噌汁」には、筍や春キャベツを使用して作ります。

*都合により、材料や献立を変更する場合があります。

3年生からのリクエスト献立は、太字で記入しています。

◎今月の三鷹市の野菜は、下記の食材を使用予定です◎

人参 白菜 葉ねぎ キャベツ
ほうれん草 小松菜 のらぼう菜



3/11 (火) セレクト飲料

- ① コーヒーミルク
 - ② いちごミルク
 - ③ りんごジュース
 - ④ みかんジュース
- ※乳アレルギーの生徒は、

