



# [ 3 月 給 食 献 立 表 ]

令和5年度

3月の給食目標 1年間の給食活動を振り返ってみよう

中野区立明和中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質	トピック
1 金	☆ひなまつりメニュー☆ 菜の花ずし	○	いかのさらさ揚げ うどの胡麻和え 花ふのすまし汁	牛乳、鮭、卵、いか、 豆腐、わかめ	米、砂糖、キャノー油、 でんぷん、なたね油、 砂糖、白ごま、麩	菜の花、うど、人参、 キャベツ、ブロッコリー、 長葱	出し昆布、酒、 酢、塩、こしょう、 かー粉、しょうゆ、 かつお節、本みりん	757 kcal 36.6 g 24.2 g	☆1日(金) ひなまつりメニュー 3月3日は桃の節句、ひなまつりです。 春の食材をたっぷり入れた料理を取り入れます。
4 月	押し麦ごはん	○	五目卵焼き 炒り煮 えのき和え 小松菜と豆腐のみそ汁	牛乳、竹輪、卵、 生揚げ、油揚げ、 豆腐、みそ	米、麦、キャノー油、 砂糖、ごま油、 こんにやく	玉葱、人参、 干し椎茸、ほうれん草、 小松菜、白菜、 えのきだけ、長葱	椎茸戻し汁、酒、 塩、しょうゆ、本 みりん、鰹厚削り 節	745 kcal 32.4 g 23.2 g	
5 火	きなこ揚げパン	○	チリコンカン ジャコとキャベツのサラダ	牛乳、きな粉、豚肉、 鶏肉、大豆、 レッドキドニー、 ひよこまめ、 チリメンジャコ	コッペパン、 なたね油、砂糖、 キャノー油、じゃが芋、 米粉、ごま油	にんにく、セロリー、 玉葱、人参、 マッシュルーム缶、 トマト缶、キャベツ、 ブロッコリー	塩、鶏がら、しょうゆ、 ワウ、ケチャップ、 ソース、こしょう、 D-エ、リバウダー、 パフリ粉、酒、酢	787 kcal 33.8 g 32.5 g	
6 水	ごはん	○	麻婆豆腐 もやしのナムル ごぼうの唐揚げ せとか(かんきつ類)	牛乳、豆腐、 豚肉、みそ	米、麦、キャノー油、 砂糖、でんぷん、 ごま油、白ごま、 小麦粉、なたね油	にんにく、生姜、 玉葱、たけのこ、 干し椎茸、長葱、 ニラ、もやし、 小松菜、人参、 ごぼう、せとか	鶏がら、テンメン ジャン、しょうゆ、 酒、塩、酢、 一味唐辛子、 ペーキングパウダー	768 kcal 30.7 g 23.3 g	
7 木	鮭のクリームスパゲティ	○	ミネストローネ 紅茶のケーキ	牛乳、鮭、牛乳、 生クリーム、 ベーコン、卵	スパゲティ、 キャノー油、バター、 小麦粉、砂糖	にんにく、玉葱、 マッシュルーム缶、 しめじ、ほうれん草、 セロリー、人参、 トマト缶、 トマトピューレ、 キャベツ	鶏がら、塩、ワイン、 こしょう、 しょうゆ、ペー キングパウ ダー、紅茶	732 kcal 29.4 g 25.1 g	
8 金	押し麦ごはん	○	わかさぎと大豆の甘辛揚げ 野菜のごま和え 豆腐とえのきのみそ汁	牛乳、大豆、 わかさぎ、豆腐、 みそ	米、麦、でんぷん、 なたね油、 砂糖、白ごま	人参、キャベツ、 小松菜、えのきだけ、 水菜	酒、しょうゆ、本 みりん、宗田厚 削り、煮干削り	716 kcal 27.0 g 20.3 g	
11 月	☆まごわやさしいメニュー☆ ご飯	○	揚げ魚のレモンソース おひたし じゃが芋の金平 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳、鮭、かつお節、 豆腐、わかめ	米、麦、小麦粉、 でんぷん、なたね油、 砂糖、ごま油、 じゃが芋、白ごま	レモン、レモン果汁、 小松菜、人参、 キャベツ、もやし、 ごぼう、えのきだけ、 長葱	酒、塩、こしょう、 しょうゆ、本 みりん、かつお 節、出し昆布	772 kcal 34.2 g 22.5 g	
12 火	サフランライス バターチキンカレー	○	いかりシーフードマリネ	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、 生クリーム、いか、 ツナ油漬	米、キャノー油、 じゃが芋、砂糖、 白ごま、バター、 オリーブ油	にんにく、生姜、 トマト缶、 トマトペースト、 玉葱、キャベツ、 小松菜	サフラン、鶏がら、 バリエ、ワウ、かー 粉、ケチャップ、 ソース、 パフリ粉、 塩、黒こ しょう、ソース、 しょうゆ、ケチャ ップ、酢、こしょう、 からし粉	763 kcal 28.4 g 26.9 g	☆14日(木) 肉みそ担々つけ麺 今月のラーメンはつけ麺です。自分で中華麺をビリ辛のつけ汁につけていただきます。スープは、たっぷり使い、おいしく仕上げます。
13 水	ごはん	○	魚の葱味噌焼き ひじき煮 キャベツの浅漬け かきたま汁	牛乳、さば、みそ、 大豆、ひじき、 豆腐、卵	米、麦、砂糖、 キャノー油、こんにやく、 でんぷん	長葱、人参、 キャベツ、胡瓜、 大葉、生姜、小松菜	酒、本みりん、か つお節、しょう ゆ、塩、しょう ゆ、出し昆布	787 kcal 32.5 g 31.9 g	
14 木	肉みそ担々つけ麺 (麺・スープ・肉みそ・ ゆで野菜)	○	アーモンドバターポテト	牛乳、豚肉、みそ、 かまぼこ、八丁味噌	中華麺、キャノー油、 ごま油、白ごま、 砂糖、さつま芋、 なたね油、バター、 アーモンド	にんにく、生姜、 人参、たけのこ、 長葱、もやし、 小松菜	こしょう、鶏が ら、酒、一味唐辛 子、テンメン ジャン、しょう ゆ	787 kcal 29.8 g 33.5 g	
15 金	キムチチャーハン	○	鶏肉のからあげ 華風漬け 五目中華スープ	牛乳、豚肉、鶏肉	米、麦、キャノー油、 砂糖、ごま油、 でんぷん、小麦粉、 なたね油	生姜、人参、 たけのこ、干し椎茸、 玉葱、白菜キムチ、 胡瓜、かぶ、 木耳、万能葱	塩、こしょう、 酒、しょうゆ、 酢、鶏がら	708 kcal 31.4 g 24.6 g	☆18日(月) 卒業お祝いメニュー 3年生の卒業をお祝した特別メニューです。人気メニューを組み合わせました。お楽しみに！
18 月	☆卒業お祝いメニュー☆ たい飯 マスカット味	ジョア	肉じゃが のらぼう菜のおかか浸し いちご	ジョア、鯛、 豚肉、かつお節	米、キャノー油、 こんにやく、 じゃが芋、砂糖	ごぼう、玉葱、人参、 干し椎茸、のらぼう菜、 白菜、えのきだけ、 いちご	出し昆布、塩、 しょうゆ、酒、本 みりん、かつお 節	710 kcal 29.5 g 10.6 g	
21 木	ごはん	○	ひじき入り卵焼き 切干大根の煮物 れんこんのごま和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳、豚肉、 ひじき、卵、油揚げ、 みそ、わかめ	米、麦、キャノー油、 白滝、砂糖、ごま油、 こんにやく、白ごま、 じゃが芋	生姜、人参、 干し椎茸、 切干し大根、小松菜、 連根、玉葱	厚削り節、しょうゆ、 酒、塩、こしょう、 本みりん、宗田厚削り、 煮干削り	701 kcal 28.1 g 21.6 g	
22 金	コッペパン プレーン味	ジョア	手作りリンゴジャム スパイスチキン ブロッコリーとわかめのツナサラダ ポトフ	ジョア、鶏肉、 わかめ、ツナ油漬、 豚肉	コッペパン、砂糖、 でんぷん、なたね油、 ごま油、じゃが芋	りんご、レモン果汁、 生姜、にんにく、 キャベツ、 ブロッコリー、 人参、玉葱、 セロリー、パセリ	ワイン、酒、塩、 ケージャンスバ イス、チリパウ ダー、カレー粉、 しょうゆ、酢、鶏 がら、こしょう	714 kcal 33.9 g 21.3 g	

※食材の入荷状況等の都合により、献立・材料を変更することがあります。ご了承ください。

※3年生は、3/1(金)都立一次・分割前期選抜発表のため、給食はありません。

※3年生(1組3年生も含む)は、3/8(金)校外学習のため、給食はありません。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当 量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	746	16.7	29.4	446	116	3.1	3.7	260	0.44	0.59	38	3.0	8.6

