



[3 月 給 食 献 立 表]

平成30年

中野区立第四中学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質	トピック
1 木	ごはん こんぶふりかけ	○	和風ミートローフ のりあえ 具だくさんみそ汁	牛乳, 昆布, かつお節, 鶏肉, 卵, のり, 油揚げ, みそ	米, 麦, 砂糖, 白ごま, キャノーラ油, パン粉, でんぷん, じゃが芋	玉葱, 生姜, 人参, グリーンピース, 小松菜, もやし, 大根, ごぼう, 長葱	738 kcal 29.9 g 20.5 g	☆2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。 給食では一日 早く、春の食材を たっぷり入れたひ なまつりメニュー を取り入れます。
2 金	☆ひなまつりメニュー☆ 菜の花ずし	○	ちくわの磯辺揚げ 東京うどのごまあえ すまし汁 いちご	牛乳, 鮭, 卵 白竹輪, 青のり, わかめ	米, 砂糖, キャノーラ油, 小麦粉, なたね油, 白ごま, 麩	菜の花, 東京うど, 人参, キャベツ, 長葱, 水菜, いちご	752 kcal 29.2 g 21.0 g	
5 月	ホブサ (ピタパン)	○	タンドリーチキン ビーンズシチュー コールスローサラダ ストラッチ(お米のプリン)	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト, 大豆, 白いんげん豆, 豚肉, 生クリーム, 牛乳, アガー	ホブサ, キャノーラ油, バター, 小麦粉, じゃが芋, 砂糖, 米	生姜, にんにく, レモン果汁, 玉葱, 人参, トマト缶, トマトピューレ, パセリ, キャベツ, 胡瓜, いちごジャム	851 kcal 36.2 g 30.5 g	
6 火	押し麦ごはん	○	鮭の黄金焼き 人参のきんぴら 即席漬け みそ汁	牛乳, 鮭, さつまいも, 油揚げ, みそ	米, 麦, マヨネーズ, ごま油, こんにやく, 砂糖, 白ごま, じゃが芋	生姜, 人参, 大根, 水菜 玉葱	732 kcal 33.4 g 18.8 g	
7 水	中華五目ごはん	○	豆腐の野菜あんかけ ツナわかめサラダ りんご	牛乳, 豚肉, 豆腐, 豚肉, わかめ, ツナ水煮	米, もち米, キャノーラ油, 砂糖, ごま油, でんぷん, 小麦粉, なたね油	長葱, 人参, 干し椎茸, たけのこ, 玉葱, 木耳, もやし, ピーマン, 大根, りんご	786 kcal 27.8 g 24.3 g	☆5日(月) 12月のトルコ 料理で人気だっ たホブサを取り入 れます。チキンや サラダを入れたり、 シチューをつけて 食べましょう。 ストラッチを入 れて食べてもお いしいそうです。
8 木	ごはん	○	親子煮 ひじきあえ みそ汁	牛乳, 鶏肉, 卵, ひじき, 油揚げ, 豆腐, みそ, わかめ	米, 麦, 砂糖, キャノーラ油	玉葱, 糸三つ葉, 人参, 江戸菜, キャベツ, 長葱	786 kcal 34.0 g 25.2 g	
9 金	みそラーメン	○	しらす入りサラダ キャラメルポテト	牛乳, 豚肉, なんと, みそ, しらす干し	中華麺, キャノーラ油, ごま油, さつまいも, なたね油, バター, 砂糖	にんにく, 生姜, 人参, もやし, コーン, 長葱, 小松菜, ブロッコリー, キャベツ, しめじ	752 kcal 25.5 g 20.9 g	
12 月	ごはん	○	鯖のみそ煮 切干大根の炒め煮 のらぼう菜のおかかびたし すまし汁	牛乳, さば, みそ, 油揚げ, かつお節, 豆腐, わかめ	米, 麦, 砂糖, キャノーラ油, 白滝, ごま油	生姜, 切干大根, 人参, 干し椎茸, のらぼう菜, 白菜, えのきだけ, 長葱	747 kcal 33.1 g 20.6 g	☆13日(火) 3年生セレクト給食 3年生の給食も 残り数回です。中 学校の給食の思い 出に、セレクト給食 を行います。
13 火	☆3年生セレクト給食☆ チキン バーガー	○	セサミビーンズ フライドポテト コーンポタージュ	牛乳, 鶏肉, ひよこ豆, レッドキドニー, 牛乳, チーズ, 生クリーム	丸パン, 砂糖, バター, キャノーラ油, 白ごま, じゃが芋, なたね油, 米粉	生姜, にんにく, 玉葱, キャベツ, 胡瓜, 人参, 枝豆, クリームコーン	806 kcal 33.3 g 33.7 g	
14 水	ごはん	○	麻婆豆腐 ナムル かんきつ類	牛乳, 豆腐, 豚肉, みそ, 鶏肉	米, 麦, キャノーラ油, 砂糖, でんぷん, ごま油, 白ごま	にんにく, 生姜, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, 長葱, ニラ, 小松菜, キャベツ, 人参, デコポン	773 kcal 32.3 g 20.3 g	チキンバーガーor ハンバーガー 牛乳orジョアor ミルクコーヒ 
15 木	☆卒業祝いメニュー☆ 赤飯	○	ミックスフライ さっぱりあえ お祝いすまし汁 フルーツゼリー	牛乳, あずき, えび, 豚肉, 卵, なんと, アガー	米, もち米, 黒ごま, 小麦粉, パン粉, なたね油, 砂糖	ほうれん草, キャベツ, しめじ, レモン果汁, 小松菜, 長葱, もも缶, バイン缶, いちご	856 kcal 34.5 g 20.8 g	
19 月	五目うどん	○	ぼたもち(きなこ・ごま) 香味あえ	牛乳, 鶏肉, かまぼこ, 生揚げ, うずら卵, きな粉	うどん, もち米, 米, 砂糖, 黒ごま, ごま油	長葱, 人参, しめじ, 干し椎茸, 小松菜, もやし, 胡瓜	808 kcal 27.2 g 19.3 g	☆15日(木) 卒業祝い メニュー 3年生の卒業を お祝いで、お祝 いメニューを作り ます。
20 火	ごはん	○	イカのチリソース 野菜炒め 中華たまごスー りんご	牛乳, いか, 豚肉, 豆腐, 卵	米, 麦, でんぷん, 小麦粉, なたね油, ごま油, 砂糖	にんにく, 生姜, 長葱, たけのこ, 人参, ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, しめじ, チンゲン菜, りんご	745 kcal 31.4 g 19.4 g	
22 木	ポーク カレーライス	○	海そうサラダ かんきつ類	牛乳, 豚肉, 海そう	米, 麦, キャノーラ油, バター, 小麦粉, じゃが芋, 砂糖, ごま油	玉葱, にんにく, 生姜, 人参, りんご, トマト缶, キャベツ, 大根, コーン, デコポン	867 kcal 25.5 g 24.0 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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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	786	31.0	22.8	379	109	2.8	3.7	385	0.45	0.59	38	3.4	5.5
1食当たり基準	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5