3月　給食献立表

今月の目標・・・１年間を振り返ろう

西条市立東予東中学校

日	曜	牛乳 / 無機質	献立名	主な材料 【赤】おもに身体をつくる たんぱく質	【赤】無機質	【緑】おもに体の調子をととのえる カロテン	ビタミン	【黄】おもにエネルギーになる 炭水化物	脂質	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	金	牛乳	みきゃん寿司	えび　油揚げ	しらす	にんじん	ごぼう　干ししいたけ さやいんげん	米　砂糖 伊予柑ピール		酢　塩　醤油	774 33.5
			鶏の磯部揚げ	鶏肉　たまご	あおのり			小麦粉	油		
			菜の花の煮びたし	かつお節		菜の花	キャベツ			醤油　みりん	
ひな祭り献立			すまし汁	豆腐	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ　えのき	手まりふ		塩　醤油　かつおだし　昆布だし	
			ひなあられ					ひなあられ			
4	月	牛乳	ごはん					米			792 31.3
			ユーリンチー	鶏肉			ねぎ　生姜	かたくり粉　砂糖	油	醤油　みりん　酒　酢	
			小松菜の塩ナムル			小松菜	キャベツ		ごま　油	ガーリックパウダー　中華だし 塩　こしょう	
			豆腐の中華煮	豆腐　豚肉		にんじん	にんにく　干ししいたけ さやいんげん　玉ねぎ　たけのこ	かたくり粉	油	塩　こしょう　醤油　みりん 中華だし	
5	火	牛乳	コッペパン					コッペパン			853 34.0
			フィッシュ＆チップス	ホキ　たまご				小麦粉　かたくり粉 じゃがいも	油 タルタルソース	塩　こしょう	
			ボイルブロッコリー			ブロッコリー					
			青大豆のスープ	ベーコン　青大豆	牛乳	にんじん　パセリ	玉ねぎ	さつまいも		ホワイトルウ	
３年生 給食最終日			チキンライス	鶏肉		にんじん	玉ねぎ　グリンピース	米	バター	ケチャップ　塩　こしょう　コンソメ	810 27.8
			ツナポテト焼き	シーチキン	チーズ	パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油 マヨネーズ	塩　こしょう	
6	水	牛乳	レモンサラダ				キャベツ　きゅうり コーン　レモン果汁	砂糖	油	酢　塩　醤油	
受験応援＆			たまごスープ	たまご　ベーコン		にんじん　パセリ	大根　玉ねぎ			塩　こしょう　醤油　鶏だし	
			お祝いデザート					お祝いデザート			
7	木	牛乳	ごはん					米			815 30.3
			若鶏のごまネーズ焼き	鶏肉					マヨネーズ ごま	塩　酒	
			磯香和え		のり	小松菜	キャベツ			醤油　みりん	
			筑前煮	鶏肉　厚揚げ	昆布	にんじん	れんこん　ごぼう さやいんげん	じゃがいも　砂糖 （こんにゃく）	油	醤油　酒　煮干しだし	
8	金	牛乳	ビビンバ（ごはん）					米			784 21.8
			ビビンバ（具）	牛肉　豚肉　大豆		にんじん　ほうれん草	生姜　キャベツ 大豆もやし　きくらげ	砂糖	油	醤油　酒　キムチの素	
			揚げ春巻き	春巻き							
			春雨スープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ　白菜	春雨		塩　こしょう　醤油　鶏だし	
11	月	牛乳	ごはん					米			790 25.1
			豚肉とパインの揚げ煮	豚肉			生姜　パイン	かたくり粉	油	醤油　酒	
			ボイルブロッコリー			ブロッコリー					
			さつまいものスープ	ベーコン	牛乳	にんじん　パセリ	玉ねぎ	さつまいも		ホワイトルウ	
12	火	牛乳	コッペパン					コッペパン			815 32.0
			若鶏のハニーマスタード焼き	鶏肉		パセリ	玉ねぎ	はちみつ	油 マヨネーズ	塩　こしょう　ワイン　マスタード 醤油	
			大根サラダ		わかめ		大根　キャベツ きゅうり　コーン	砂糖	油	酢　塩　こしょう　ワイン	
			白菜とベーコンのスープ	ベーコン　たまご		にんじん　パセリ	白菜　玉ねぎ			塩　こしょう　醤油　鶏だし	
			チョコクリーム					チョコクリーム			
13	水	牛乳	ごはん					米			781 29.3
			さばの生姜みそ焼き	さば			生姜		マヨネーズ	塩　酒　みそ	
			ゆかり和え				キャベツ　きゅうり			ゆかり　醤油	
			根菜汁	豚肉　油揚げ		にんじん	大根　れんこん ごぼう　ネギ	さつまいも （こんにゃく）	油	みそ　煮干しだし	
14	木	牛乳	パインパン					パインパン			794 31.4
			若鶏のチリマヨ焼き	鶏肉					マヨネーズ	塩　こしょう　ワイン　チリソース	
			バンサンスー				キャベツ　きゅうり もやし　きくらげ	春雨　砂糖	油	酢　醤油	
			ワンタンスープ	ワンタン　ベーコン		小松菜　にんじん	玉ねぎ			塩　こしょう　醤油　鶏だし	
18	月	家族の絆・東東お弁当の日									
19	火	牛乳	減量パン					コッペパン			857 36.6
			スパゲティナポリタン	ウインナー		にんじん　ピーマン	玉ねぎ	スパゲッティ	油	塩　こしょう　ケチャップ ウスターソース　中濃ソース	
			いわしのガーリックパン粉焼き	いわし		パセリ	生姜　にんにく	パン粉	油	ワイン　塩　こしょう	
			コーンサラダ			ほうれん草　にんじん	キャベツ　コーン	砂糖	油	酢　こしょう　ワイン	
21	木	牛乳	カレーライス（ごはん）					米			876 30.9
			カレーライス（ルウ）	牛肉		にんじん	玉ねぎ　グリンピース	じゃがいも	油	カレールウ　ケチャップ ウスターソース　醤油	
			おからdeキッシュ	おから　たまご　ハム	牛乳 チーズ	ほうれん草	玉ねぎ			塩　こしょう	
			ボイルブロッコリー			ブロッコリー					
			お祝いデザート					お祝いデザート			

３年生のみ、ささやかながら、
アレを準備しました・・・

どのコースにチャレンジする？？
①パーフェクトコース　②チャレンジコース　③ステップコース　④おにぎりコース
「**お・い・し・そ・う**」なお弁当を目指そう！

＊　材料の都合により、献立を変更することがあります。