

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						調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
3	月	牛乳	酢飯					米 砂糖		米酢 塩	751 24.6
			セルフ手巻き寿司	豚肉 きんしたまご	手巻きのり	にんじん	玉葱 きゅうり もやし	砂糖	マヨネーズ	みりん しょうゆ	
			すまし汁	豆腐 油揚げ かつお節	わかめ 昆布	葉ねぎ	玉葱 えのきだけ			塩 しょうゆ	
			(3年のみ) 祝大福	受験応援 & 卒業献立					さくらもち		
4	火	牛乳	救給カレー					救給カレー			760 24.0
			すいとん汁	豆腐 豚肉		にんじん 葉ねぎ	ごぼう もやし はくさい	すいとん		塩 しょうゆ 酒 煮干し	
			果物(バナナ)					バナナ			
5	水	牛乳	ショア(マスカット)		ショア						786 26.9
			ご飯					米			
			油淋鶏(ユーリンチー)	鶏肉			しょうが 東京ねぎ	かたくり粉 砂糖	油	しょうゆ 酒 米酢 みりん	
			もやしのナムル			にんじん	もやし きゅうり		ごま ごま油	ガーリックパウダー 中華だし 塩 こしょう	
3年生 給食最終日			わかめスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ	玉葱			鶏だし しょうゆ 塩 こしょう	
			ミルク							ミルク	
			ミルメーク							ミルメーク	
6	木	牛乳	コッパン					パン			820 31.8
			さつま芋チップス					さつまいも	油		
			ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	だいこん コーン	砂糖	油	米酢 塩 こしょう	
			カレーピーズ	大豆 豚肉		にんじん	玉葱 グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	カレールー トマトケチャップ ウスターソース	
7	金	牛乳	ご飯					米			780 30.3
			お好み焼き	豚肉 たまご 花かつお	あおりのり	葉ねぎ	キャベツ	山芋 お好み焼き粉	油	お好み焼きソース	
			いんげんのごま和え			いんげん にんじん		砂糖	ごま	しょうゆ	
			豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう もやし	じゃがいも		煮干し	
10	月	牛乳	ご飯					米			815 29.2
			ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト缶詰	にんにく 玉葱 グリンピース	じゃがいも	油	ハヤシルウ しょうゆ	
			小松菜のキッシュ	たまご ロースハム	牛乳 チーズ	こまつな	玉葱		油	塩 こしょう	
			フレンチサラダ				キャベツ だいこん コーン みかん	砂糖	油	米酢 塩 こしょう	
			ミニトマト			ミニトマト					
11	火	牛乳	コッパン					パン			769 34.2
			おからバーグ	豚肉 豆腐 おから 豆乳 たまご			玉葱	パン粉 砂糖		塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン	
			ポイル野菜			こまつな	キャベツ				
			ミネストローネ	豚肉		にんじん パセリ	玉葱 キャベツ セロリー	じゃがいも マカロニ		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
12	水	牛乳	麦ごはん					米 麦			768 32.7
			親子丼	鶏肉 凍り豆腐 たまご かつお節	昆布	にんじん 葉ねぎ	椎茸 玉葱	砂糖		塩 しょうゆ みりん	
			いかの天ぷら	いか				天ぷら粉	油	塩 酒	
			ごま酢和え			こまつな	はくさい もやし	砂糖	ごま	しょうゆ 米酢	
13	木	牛乳	パンパン					パンパン			831 30.8
			若鶏のタルタル焼き	鶏肉					タルタルソース	塩 こしょう	
			ポパイサラダ			ほうれんそう	キャベツ コーン	砂糖	オリーブ油	米酢 塩 こしょう	
			キャロットスープ	ベーコン いんげん豆	牛乳	パセリ にんじん	玉葱	薄力粉	有塩バター 油	塩 こしょう	
14	金	牛乳	ご飯					米			750 30.1
			さわらのごま味噌焼き	さわら 麦みそ			しょうが	砂糖	ごま	酒	
			赤しそ和え			こまつな	キャベツ			しょうゆ ゆかり	
			磯煮	大豆 鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん いんげん	椎茸	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	しょうゆ みりん	
18	火		家族の絆・東東お弁当の日 どのコースにチャレンジする?? ①おにぎりコース ②ステップコース ③チャレンジコース ④パーフェクトコース 「お・い・し・そ・う」なお弁当を目指そう!								
19	水	牛乳	ご飯					米			762 34.8
			鶏つくね	鶏ミンチ 豆腐 たまご 麦みそ			玉葱 しょうが	パン粉	油	酒 しょうゆ みりん	
			甘酢和え			にんじん	キャベツ	砂糖		米酢 塩 しょうゆ	
			豆腐の五目煮	豆腐 豚肉		にんじん いんげん	玉葱 だけのこ 椎茸 もやし	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 中華だし 酒	
21	金	牛乳	ゆかりご飯					米			754 27.9
			ぶりのみぞれあんかけ	ぶり			だいこん	砂糖 かたくり粉		酒 しょうゆ みりん	
			おひたし	花かつお		こまつな	キャベツ			しょうゆ みりん	
			根菜汁	油揚げ 麦みそ		にんじん	だいこん ごぼう 玉葱 東京ねぎ	さつまいも こんにゃく		煮干し	
			祝大福							さくらもち	

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

3月 旬の食材 いちご ★春キャベツ 菜の花

今月の予定

3/6、7 県立入試(3年生) 3/18 お弁当の日
3/17 卒業式 3/25 修了式

今の教室での生活も、残りわずかです。1日1日を大切に過ごしましょう。