

# 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
2	月	牛乳	救給カレー					救給カレー		823 21.3	
			すいとん汁	豆腐 豚肉		にんじん 葉ねぎ	ごぼう もやし だいこん	すいとん	塩 しょうゆ 酒 煮干し		
			果物(バナナ)				バナナ				
			ジョア		ジョア						
3	火	牛乳	ちらし寿司	油揚げ 高野豆腐	しらす	にんじん	ごぼう 椎茸 グリーンピース	米 砂糖 砂糖		782 35.1	
			さわらの香味焼き	さわら		葉ねぎ	しょうが		ごま油		しょうゆ みりん
			菜の花のからし煮浸し			なばな	はくさい				しょうゆ みりん からし
			かきたま汁	豆腐 かまぼこ たまご かつお節	昆布	にんじん 葉ねぎ	えのきたけ		かたくり粉		しょうゆ 塩
			祝大福						いちご大福		
4	水	牛乳	鯛飯	鯛角切り 松山揚げ	昆布	にんじん	ごぼう	米		803 33.7	
			鶏肉の唐揚げ	鶏肉		しょうが	にんにく	かたくり粉	油		しょうゆ
			梅おかか和え	花かつお		こまつな	キャベツ うめ				しょうゆ みりん
			きつねうどん	鶏肉 かつお節 油揚げ	昆布	にんじん 葉ねぎ	玉葱		うどん 砂糖		しょうゆ みりん
			果物(いちご)				いちご				
5	木	牛乳	セルフカレー揚げパン					パン 薄力粉 パン粉	油	899 38.4	
			キーマカレー	牛肉 豚肉 大豆		にんじん トマト	玉葱 にんにく		油		カレールウ こしょう 塩 カレー粉
			キャベツのキッシュ	たまご ロースハム	牛乳		玉葱 キャベツ				塩 こしょう
			大根とツナのサラダ	ツナ		ブロッコリー	だいこん	砂糖	オリーブ油		米酢 しょうゆ
6	金	牛乳	ターメリックライス					米	バター	コンソメ ターメリック 塩 ローリエ 白ワイン	803 33.3
			タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく しょうが			塩 こしょう トマトケチャップ しょうゆ カレー粉	
			ひよこ豆サラダ	ひよこめめ		ブロッコリー	もやし コーン	砂糖	ごま油	米酢 しょうゆ 塩	
			ラッサムスープ	蒸しレンズ豆 たまご		にんじん トマト	キャベツ 玉葱 レモン	じゃがいも		しょうゆ ラー油 鳥がらだし こしょう	
9	月	牛乳	ご飯					米		777 27.9	
			小さいわしの梅の香揚げ		小さいわし				油		
			即席漬け	花かつお			キャベツ きゅうり たくあん	砂糖			しょうゆ
			磯煮	大豆 鶏肉 竹輪	ひじき	にんじん いんげん		じゃがいも こんにゃく 砂糖	油		しょうゆ みりん 煮干し
10	火	牛乳	コッペパン減量					パン		800 27.8	
			かぼちゃのマヨネーズ焼き	ツナ	牛乳	かぼちゃ パセリ	玉葱	パン粉	油 マヨネーズ		塩 こしょう
			じゃこサラダ		しらす		だいこん キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油		しょうゆ 米酢
			春キャベツとベーコンの Pasta	ベーコン			キャベツ 玉葱 コーン にんにく	スパゲッティ	オリーブ油		塩 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう
11	水	牛乳	ご飯					米		856 36.4	
			さばの香味焼き	さば		葉ねぎ	しょうが		ごま ごま油		しょうゆ みりん
			カシューナッツ和え			こまつな	もやし	砂糖	カシューナッツ		しょうゆ
			柳川煮	牛肉 たまご 高野豆腐		にんじん	玉葱 椎茸 グリンピース	じゃがいも 砂糖	油		しょうゆ
12	木	牛乳	パイパン					パイパン		833 38.7	
			かつおのオーロラソースあえ	かつお				かたくり粉	油 マヨネーズ		酒 トマトケチャップ
			ブロッコリーソテー			ブロッコリー にんじん	コーン		油		塩 こしょう コンソメ
			レンズ豆のスープ	豚肉 レンズ豆		にんじん ほうれんそう	玉葱	じゃがいも マカロニ	油		鶏だし しょうゆ 塩 こしょう
13	金	牛乳	麦ご飯(ビビンバ)					米 麦		786 32.4	
			梅ささみ春巻き	若鶏ささ身		しそ葉	うめ	春巻きの皮 薄力粉	油		塩 こしょう
			中華サラダ			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油		しょうゆ 米酢
			ビビンバの具	牛肉 豚肉 凍り豆腐 大豆 ミート		にんじん こまつな	しょうが にんにく 大豆 もやし 椎茸 キムチ	砂糖	油 ごま		しょうゆ 酒 キムチの素
18	水		家族の絆・東東お弁当の日								
19	木	牛乳	ご飯					米		838 30.5	
			スパニッシュオムレツ	ロースハム たまご	牛乳 チーズ		玉葱		じゃがいも		塩 こしょう
			キャベツのレモンソテー			赤ピーマン	キャベツ レモン	砂糖	油		しょうゆ
			ハヤシライス	牛肉		にんじん	玉葱 ぶなしめじ グリーンピース		じゃがいも		油
23	月	牛乳	赤飯	あずき				米 もち米	黒ごま	塩	785 34.6
			鯛の塩焼き	鯛						塩	
			昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ もやし 切干だいこん			しょうゆ	
			お吸い物	鶏肉 豆腐 かつお節	昆布	糸みつば にんじん	えのきたけ		生ふ	塩 しょうゆ	
			お祝いクレープ						お祝いクレープ		

\* 材料の都合により、献立を変更することがあります。