

【平成31年3月の献立表】

今月の目標『一年間を振り返り、来年度へ備えよう』

港区立青山中学校

日	献立名	牛乳	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 食塩相当量
＜ひな祭りの献立＞							
1 金	鮭の彩りご飯		油揚げ しろさけ	米	人参 えのきたけ ほんしめじ えだまめ	うすくちしょうゆ 本みりん けずりぶし だし昆布 酒	733 kcal
	じゃがいもきんぴら	○	★豚肉	じゃがいも つきこんにやく サラダ油 三温糖 いりごま	ごぼう 人参 ビーマン	しょうゆ 本みりん けずりぶし 一味唐辛子	33.3 g
	茶碗蒸し		★たまご 花かつお 鶏肉	三温糖	干し椎茸 糸みつば	天塩 うすくちしょうゆ 酒 だし汁	18.4 g
	すまし汁		絹ごし豆腐 かまぼこ わかめ		えのきたけ	けずりぶし 天塩 しょうゆ	2.9 g
4 月	ご飯			米			771 kcal
	鶏肉のもろみ焼き	○	鶏肉 麦みそ			もろみみそ しょうゆ 酒 本みりん	30.2 g
	和風ポテトサラダ			じゃがいも サラダ油 ごま油 上白糖 すりごま	人参 きゅうり	天塩 酢 天塩 しょうゆ 白こしょう	26.2 g
	切干し大根とワカメの味噌汁		油揚げ わかめ		切干し大根 人参	白みそ 赤みそ けずりぶし	3.3 g
5 火	野菜たっぷり醤油ラーメン		わかめ ★豚肉	蒸し中華めん サラダ油	ねぎ 生姜 にんにく 白菜 人参 もやし チンゲンツアイ	しょうゆ 本みりん ★オイスターソース 鳥がら だし昆布 けずりぶし 煮干 食塩 白こしょう	792 kcal
	キャベツの塩昆布和え	○	塩昆布	ごま油	キャベツ	食塩 うすくちしょうゆ	26.9 g
	チュロス(シナモン)		調理牛乳 ★たまご	バター 強力粉 サラダ油 グラニュー糖		パニラエッセンス シナモン 製菓用ラム	31.8 g
							4.8 g
6 水	フレンチトースト		調理牛乳 ★たまご ★生クリーム	食パン 上白糖 バター 粉糖		パニラエッセンス 製菓用ラム	817 kcal
	ツナとコーンのサラダ	○	まぐろ缶詰	サラダ油 上白糖	キャベツ きゅうり とうもろこし缶詰 玉葱	ワインビネガー 天塩 白こしょう からし(粉) しょうゆ	32.1 g
	ミートボールシチュー		★豚肉 ★たまご	サラダ油 パン粉 三温糖 バター 小麦粉	にんにく 玉葱 人参 キャベツ 生姜 トマト缶 パセリ	鶏ガラ ベイリーフ こしょう ナツメグ 赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 天塩	36.0 g
							3.0 g
7 木	雑穀米			米 押麦 黒米			877 kcal
	油淋鶏(ユウリンチー)	○	鶏肉	サラダ油 小麦粉 でんぶん 上白糖 ごま油	生姜 にんにく ねぎ	しょうゆ 酒 酢 鷹野つめ	29.3 g
	海藻サラダ		乾燥わかめ	サラダ油 ごま油 上白糖 いりごま	大根 きゅうり 人参 とうもろこし缶	しょうゆ ワインビネガー 天塩 こしょう	33.7 g
	ワカメと卵のスープ		鶏肉 わかめ ★たまご	でんぶん	生姜 玉葱	鶏ガラ 食塩 白こしょう しょうゆ	3.8 g
＜東京都の食材を使用した献立・食育推進＞							
8 金	菜飯		ちりめんじゃこ	米 ごま油 いりごま	大根菜	うすくちしょうゆ 本みりん だし昆布 食塩 しょうゆ	835 kcal
	さんが焼き	○	むろあじ ★たまご 淡色みそ	でんぶん 上白糖 いりごま	生姜 こねぎ ★しそ葉 にんにく	酒 しょうゆ	40.6 g
	大根と小松菜のゴマ炒め			いりごま ごま油	大根 こまつな	しょうゆ 本みりん	21.9 g
	豚汁		★豚肉 絹ごし豆腐	板こんにやく	人参 ごぼう ねぎ	赤みそ けずりぶし 一味唐辛子	4.1 g
フルーツポンチ		粉寒天	上白糖 はちみつ 三温糖	みかん缶 バイン缶 りんご レモン			
11 月	和風スパゲッティ	○	まぐろ缶詰 刻みのり	スパゲティ サラダ油	にんにく 人参 玉葱 ほんしめじ ビーマン	並塩 粗挽きこしょう しょうゆ	793 kcal
	ジャーマンポテト		★無添加ウインナー	じゃがいも サラダ油 バター	玉葱 とうもろこし缶	食塩 白こしょう	29.7 g
	ほうじ茶ミルクプリン		粉寒天 調理牛乳 ★加糖練乳	上白糖		ほうじ茶	29.2 g
							2.5 g
12 火	麦入りわかめご飯		たきこみわかめ	米		麦	785 kcal
	ジャンボ揚げ餃子	○	★豚肉	ぎょうざの皮 ごま油 でんぶん サラダ油	キャベツ ねぎ なら にんにく 生姜	天塩 こしょう しょうゆ	30.1 g
	豚肉の味噌チゲスープ		★豚肉 絹ごし豆腐 淡色みそ	緑豆はるさめ	人参 大根 ねぎ 白菜 もやし 干し椎茸 なら	酒 本みりん 豆板醤 コチジャン しょうゆ 鳥がら けずりぶし	20.5 g
							4.1 g
13 水	ご飯			米			842 kcal
	鮭のレモン醤油揚げ	○	生さけ	薄力粉 でんぶん 上白糖	レモン	酒 うすくちしょうゆ	33.5 g
	白菜のごま和え			いりごま 三温糖	こまつな 白菜 人参	しょうゆ 白みそ だし汁	20.0 g
	揚げじゃが芋の味噌がらめ			サラダ油 じゃがいも 三温糖 バター	にんにく	赤みそ 水	3.0 g
すいとん		★豚こま	小麦粉 でんぶん サラダ油	ごぼう 人参 大根 ねぎ	天塩 しょうゆ うすくちしょうゆ 酒 本みりん けずりぶし だし昆布		
14 木	焼き鳥ごはん	○	鶏肉 刻みのり	米 サラダ油 三温糖	人参 ごぼう 生姜 ねぎ	しょうゆ 酒 本みりん	804 kcal
	厚揚げと野菜の煮物		生揚げ	上白糖 じゃがいも 三温糖	人参 ごぼう たけのこ えだまめ	だし汁 しょうゆ 本みりん 酒 天塩 けずりぶし	33.7 g
	玉葱のみそ汁		油揚げ 淡色みそ		玉葱 えのきたけ	赤色みそ けずりぶし	17.5 g
							4.8 g
15 金	チキンカレーライス	○	鶏肉 ★ヨーグルト	米 サラダ油 はちみつ じゃがいも バター 小麦粉	生姜 セロリー にんにく 玉葱 人参 りんご グリンピース	鶏ガラ 赤ワイン カレー粉 ガラムマサラ 天塩 しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース セージ ローリエ クミン カルダモン シナモン	848 kcal
	キャベツときのこのスープ				キャベツ エリンギ えのきたけ 人参 生姜 セロリー	天塩 白こしょう うすくちしょうゆ 鳥がら ベイリーフ	24.9 g
	果物(八朔)				八朔		24.6 g
							3.9 g
18 月	揚げパンきな粉		きな粉(大豆)	サラダ油 コッペパン グラニュー糖 上白糖		天塩	744 kcal
	冬野菜のポトフ	○	鶏肉 ★無添加ウインナー	じゃがいも	人参 かぶ キャベツ 玉葱 生姜 セロリー	白ワイン 白コショウ 天塩 うすくちしょうゆ ベイリーフ 鳥がら	25.9 g
	バジルペンネ		粉チーズ	スパゲティ オリーブ油	玉葱 バジル にんにく	天塩	32.9 g
							3.5 g
＜卒業おめでとう献立＞							
19 火	赤飯	○	ささげ(乾)	もち米 米 いりごま		天塩	804 kcal
	鶏肉の立田あげ		鶏肉	サラダ油 でんぶん	にんにく 生姜	しょうゆ 天塩 酒	25.1 g
	大根と胡瓜の即席漬		刻み昆布		大根 きゅうり	天塩 うすくちしょうゆ 酢 刻み唐辛子	23.4 g
	切り干し大根の炒め煮		油揚げ	サラダ油 三温糖	切り干し大根 人参 干し椎茸	天塩 しょうゆ 酒 本みりん けずりぶし	4.9 g
	祝すまし汁			焼きふ	大根 えのきたけ 万能ねぎ	けずりぶし 天塩 しょうゆ	
	果物(せとか)				せとか		
22 金	キムチチャーハン	○	★豚肉	米 サラダ油	にんにく 人参 ねぎ なら ★キムチ漬	キムチ汁 天塩 こしょう しょうゆ コチジャン 豆板醤 ガラスープ	828 kcal
	チーズ竹輪の磯辺揚げ		焼き竹輪 ★プロセスチーズ ★たまご あおのり	サラダ油 小麦粉			32.9 g
	春雨と白菜の中華スープ		油揚げ	緑豆はるさめ ごま油	人参 白菜 えのきたけ 生姜	天塩 こしょう しょうゆ 酒 鳥がら	28.4 g
						4.3 g	

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています