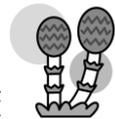




3月 献立表



2022年

港区立青山中学校

日	牛乳	皿人	献立	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
1火	○	3 4	揚げパンきな粉 キャロットドレッシングサラダ ビーフシチュー	牛乳, きな粉, 牛肉, 生クリーム	油, ショートニングパン, 上白糖, 油, ジャガイモ, バター, 薄力粉	キャベツ, きゅうり, 人参, 小松菜, 玉ねぎ, にんにく, マッシュルーム, トマト, しょうが, セロリ	865 kcal 28.0 g
2水	○	3 5	ご飯 さわらの西京焼き さつま揚げと野菜の煮物 きりたんぼ汁(秋田県)	牛乳, さわら, みそ, さつま揚げ, 鶏肉	精白米, 三温糖, ジャガイモ, こんにゃく, きりたんぼ	人参, れんこん, さやいんげん, ごぼう, 長ねぎ, しいたけ, しめじ	798 kcal 31.6 g
3木	○	3 5	穴子入り五目寿司 青菜のごま和え 菜の花のすまし汁 桜餅	牛乳, 油揚げ, 鶏卵, あなご, のり, なた, みそ, はんぺん, こしあん	精白米, 上白糖, 油, ごま, 麩, 道明寺粉	かんぴょう, 人参, 干しいたけ, さやいんげん, キャベツ, 小松菜, 玉ねぎ, えのき, 菜の花, ピーツ, 桜の葉	846 kcal 29.4 g
4金	○	2 6	味噌ラーメン キャベツのナムル スパイシー豆ポテト 果物(りんご)	牛乳, 豚肉, なた, 煮干し, みそ, ヒヨコ豆	中華麺, 油, ごま油, 三温糖, 白ごま, 油, ジャガイモ, でん粉	長ねぎ, にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ, 大豆もやし, にら, キャベツ, 小松菜, りんご	867 kcal 31.0 g
8火	○	3 4	二色サンド(ジャム・バター) ミートボールと白菜のクリームチヂミ パブリカサラダ(☆-ガードレック)	牛乳, チーズ, 鶏肉, 鶏卵, 牛乳	パンパンキン食パン, 黒砂糖食パン, パン粉, 油, ジャガイモ, バター, 薄力粉, マヨネーズ, 上白糖	いちごジャム, 玉ねぎ, 人参, しめじ, 白菜, セロリ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, キャベツ, きゅうり, にんにく	883 kcal 29.6 g
9水	○	3 5	かじきまぐろの黒酢あんかけ丼 生揚げと根菜のみそ汁 果物(りんご)	牛乳, めかじき, 生揚げ, みそ	精白米, 米粒麦, でん粉, 油, 三温糖	人参, 玉ねぎ, たけのこ, ピーマン, 赤ピーマン, 干しいたけ, 大根, 小松菜, りんご	832 kcal 30.0 g
10木	○	3 5	カレーうどん ジャガイモのツナマヨあえ 野沢菜おやき	牛乳, 豚肉, なた, ちくわ, 油揚げ, ツナ, 鶏肉	うどん, 油, 上白糖, でん粉, ジャガイモ, マヨネーズ, 薄力粉, ごま油	人参, 玉ねぎ, 白菜, 小松菜, きゅうり, 野沢菜	853 kcal 30.5 g
11金	○	3 5	雑穀バターライス びのさんのチキントマト煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 大根スープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉 【港区商店街とのコラボメニュー】	精白米, 雑穀, バター, オリーブ油, 上白糖, 油, でん粉	にんにく, 玉ねぎ, スキーマン, ピーマン, なす, 人参, さやいんげん, ブロッコリー, キャベツ, ホールコーン, 長ねぎ, 大根, 小松菜	872 kcal 31.7 g
14月	○	3 5	麦入りわかめご飯(ごま入り) 魚のマヨネーズ醤油焼き じゃがいものきんぴら 呉汁(埼玉県)	牛乳, わかめ, さけ, 鶏肉, 大豆, 豚肉, 油揚げ, みそ	精白米, 米粒麦, ごま, マヨネーズ, 上白糖, ジャガイモ, こんにゃく, 油, 三温糖, ごま油	にんにく, パセリ, ごぼう, 人参, 枝豆, 大根, 長ねぎ, 小松菜	851 kcal 37.6 g
15火	○	3 4	キムチチャーハン 春雨の中華ゴマサラダ トックのスープ	牛乳, 豚肉, 鶏卵, ハム, 鶏肉	精白米, 米粒麦, 油, 春雨, ごま油, 上白糖, 白ごま, トック	キムチ, にんにく, 人参, 長ねぎ, にら, グリンピース, きゅうり, キャベツ, しょうが, 白菜, たけのこ, 葉ねぎ	827 kcal 27.8 g
16水	○	3 5	【主食のセレクト】 <ハンバーガー> 又は <フィッシュバーガー> コールスローサラダ 野菜とマカロニのスープ	牛乳, 牛肉, 豚肉, 白身魚, 鶏卵, チーズ, ツナ, 鶏肉	ミルクパン, 油, パン粉, でん粉, 三温糖, 上白糖, パスタ	玉ねぎ, キャベツ, きゅうり, 人参, 白菜, しょうが	845 kcal 39.5 g
17木	○	3 6	赤飯・鶏の唐揚げ 野菜の甘酢あえ すまし汁 いちごピューレのヨーグルト	牛乳, ささげ, 鶏肉, 鶏卵, かまぼこ, ヨーグルト	もち米, 精白米, 黒ごま, でん粉, 薄力粉, 油, ごま, 上白糖, ごま油, フルーツグラノーラ	にんにく, しょうが, キャベツ, 人参, 小松菜, 大根, えのき, 葉ねぎ, いちご	920 kcal 33.2 g
22火	○	3 5	麻婆焼きそば ジャーマンポテト 卵スープ(ワカメ)	牛乳, 豚肉, 豆腐, ハ丁みそ, 鶏卵, わかめ	中華麺, 油, ごま油, 三温糖, でん粉, ジャガイモ, バター	にんにく, 長ねぎ, たけのこ, 人参, 干しいたけ, 玉ねぎ, ホールコーン, 小松菜	840 kcal 33.3 g
23水	○	3 5	ご飯 牛すき焼き さつま芋入り味噌汁 果物(デコボン)	牛乳, 牛肉, 焼き豆腐, 油揚げ, みそ	精白米, こんにゃく, 上白糖, 三温糖, さつま芋	人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, えのき, 白菜, 大根, 葉ねぎ, デコボン	862 kcal 32.6 g
24木	○	2 5	カレーライス(☆-ミルクライ) 大根のサラダ コーヒーゼリー	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト, ツナ, 寒天, 生クリーム	精白米, 米粒麦, 油, ジャガイモ, バター, 薄力粉, 三温糖, 上白糖, チョコクリスピー	しょうが, セロリ, にんにく, 玉ねぎ, 人参, グリンピース, 大根, きゅうり	922 kcal 28.6 g

★学校行事や食材発注などの都合により、献立内容や回数を変更する場合があります。

🐟🐟🐟 何て書いてあるのかな？
魚好きな友だちから手紙が来たよ！

ひさし 鮎^①に遊び 鯛^②な！
ま 蛸^③んど、時間があつ 鰻^④
魚を釣りに 烏^⑤賊^⑥ない？



生徒1人 エネルギー 830 kcal
1回あたりの学校給食 摂取基準 たんぱく質 25.7 g
~40.0 g

3月の平均 エネルギー 866 kcal
たんぱく質 31.6 g

3月3日



3月18日



3月21日



3月25日