



3月のこんだて

平成30年3月
文京区立本郷台中学校

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質 食塩相当量
1木	ビスキュイパン	○	白インゲン豆入りクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳、たまご、ベーコン 鶏肉、いんげんまめ 牛乳、クリーム(乳脂肪)	丸パン、有塩バター 砂糖、アーモンド(粉) 小麦粉、油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん ブロッコリー、キャベツ きゅうり	891 kcal 28.5 g 41.0 g 3.0 g
2金	ちらし寿司	○	吉野汁 菜の花のおひたし ミルクゼリー(いちごソース)	牛乳、むきえび、油揚げ たまご、焼きのり、鶏肉 手まり麩、アガー、牛乳	米、砂糖、油、でんぷん 白ごま	れんこん、にんじん、もやし かんぴょう、さやえんどう だいこん、こまつな、はくさい なばな、いちご、レモン	812 kcal 32.0 g 22.8 g 3.6 g
5月	ご飯 手作りふりかけ	○	和風卵焼き 炒りこんにやく けんちん汁	牛乳、ちりめんじゃこ かつお削り節、あおのり 豚肉、たまご、豆腐	米、白ごま、砂糖、油 でんぷん、ごま油 糸こんにやく、じゃがいも	ぶなしめじ、にんじん 長ねぎ、ピーマン、ごぼう だいこん、こまつな	799 kcal 32.1 g 24.2 g 3.3 g
6火	キムチチャーハン	○	しゅうまい あっさりナムル にらたまスープ	牛乳、豚肉、鶏肉 豆腐、たまご	米、ごま油、白ごま シュウマイの皮 でんぷん	ピーマン、白蒸きムチ、玉ねぎ しょうが、長ねぎ、ぶなしめじ さやいんげん、にんじん、にら きゅうり、もやし、にんにく	869 kcal 37.5 g 29.9 g 4.3 g
7水	和風きのこパゲティ	○	じゃこサラダ かぼちゃの濃厚チーズケーキ	牛乳、ベーコン、鶏肉 焼きのり、ちりめんじゃこ クリームチーズ たまご、クリーム(乳脂肪)	スパゲティ、油、バター ごま油、砂糖、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、エリンギ、しめじ えのきたけ、ピーマン キャベツ、こまつな、かぼちゃ	782 kcal 28.9 g 34.2 g 3.1 g
8木	ご飯	○	鮭の香味焼 切り干し大根のごまあえ かきたま汁 みかんゼリー	牛乳、鮭、油揚げ、豆腐 たまご、粉寒天	米、砂糖、ごま油 三温糖、白ごま でんぷん	長ねぎ、にんにく、しょうが 切干しだいこん、こまつな にんじん、温州蜜柑ストロージュース みかん(缶)	784 kcal 38.0 g 19.8 g 2.5 g
9金	ミルクパン	○	ほうれん草と卵のグラタン カリカリベーコンサラダ	牛乳、いんげんまめ、鶏肉 牛乳、たまご パルメザンチーズ ベーコン	ミルクパン、マカロニ 油、バター、小麦粉 パン粉、砂糖	玉ねぎ、エリンギ、ほうれん草 パセリ、キャベツ、ブロッコリー にんじん	819 kcal 34.6 g 34.0 g 3.1 g
12月	わかめご飯	○	鶏の唐揚げ さつま芋のみそ汁 野菜のナッツ入り辛子あえ	牛乳、炊き込みわかめ 鶏肉 油揚げ、白みそ、赤みそ	米、でんぷん、小麦粉 大豆油 アーモンド(ダイス) さつまいも	にんにく、しょうが、もやし こまつな、にんじん えのきたけ、長ねぎ	860 kcal 31.2 g 31.6 g 2.9 g
13火	麦ごまご飯	○	家常豆腐 大根サラダ	牛乳、豚肉、生揚げ うずら卵、赤みそ	米、押麦、白ごま、油 砂糖、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、長ねぎ、こまつな きゅうり、もやし、だいこん	856 kcal 33.0 g 31.3 g 2.2 g
14水	みそラーメン	○	春巻き フルーツポンチ	牛乳、豚肉、赤みそ 白みそ、豚肉、粉寒天 乳酸菌飲料	むし中華めん、白ごま 油、ごま油、はるさめ 砂糖、でんぷん 春巻きの皮、小麦粉	にんにく、しょうが、長ねぎ にんじん、もやし、にら キャベツ、ぶなしめじ、レモン みかん(缶)、黄桃(缶)	905 kcal 34.3 g 25.7 g 4.3 g
15木	メキシカンピラフ	○	タンドリーチキン 季節の野菜サラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉 ソーセージ、鶏肉 ヨーグルト(全脂無糖)	米、油、さつまいも、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん エリンギ、赤ピーマン、レモン ピーマン、ホールトマト キャベツ、ブロッコリー	834 kcal 31.1 g 32.3 g 2.9 g
16金	赤飯	○	りんごジュース 魚のあずま煮 干草あえ すまし汁	ささげ、ホキ、油揚げ たまご、豆腐、生わかめ はんぺん	米、もち米、黒ごま でんぷん、大豆油、砂糖 糸こんにやく、油 ごま油、白ごま	りんごジュース、しょうが にんじん、こまつな だいこん、長ねぎ	757 kcal 26.5 g 14.4 g 3.4 g
19月	青豆ご飯	○	二色天ぷら わかめのごま和え 味噌汁	牛乳、鶏肉、刻み昆布 青大豆、ししゃも、たまご あおのり、生わかめ、 豆腐、赤みそ、白みそ	米、もち米、油、砂糖 さつまいも、でんぷん 小麦粉、大豆油、白ごま じゃがいも	にんじん、もやし、長ねぎ	865 kcal 32.1 g 27.3 g 3.7 g
20火	第 20 回 卒 業 式						
22木	バターライス	○	煮込みハンバーグ ごまポテト 花野菜サラダ	牛乳、豚肉、豆腐、たまご 牛乳、スキムミルク プロセスチーズ ベーコン	米、バター、油、パン粉 砂糖、じゃがいも 白ごま、オリーブ油	玉ねぎ、カリフラワー ブロッコリー、にんじん	883 kcal 34.2 g 29.2 g 3.2 g

～ 今月の献立から ～

- 2日(金)・・・ 3日(土)は、**桃の節句**です。
本郷台中では、『ちらし寿司』を作ってお祝いします。
- 14日(水)・・・ **3年生のリクエスト給食**です。
3年生対象のアンケートで票の多かった料理を作ります。
また、他にもリクエストの多かったメニュー(下線の
メニュー)を献立に入れました。お楽しみに・・・
- 16日(金)・・・ **3年生の卒業お祝い給食**です。
『お赤飯』を作ってお祝いします。



桃の節句

3月3日『桃の節句』は、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもち、桜餅などを食べたりします。

