

3月 給食献立表

令和6年度

板橋区立西台中学校

日	献立名			おもに熱や力になる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
	主食	飲み物	おかず				
3月	ひな祭り献立						796 kcal
	菜の花寿司		さわらの西京焼き すまし汁 桃ゼリー	米、さび、砂糖、炒め油、ごま油、白ごま、里芋、★白玉麩	油揚げ、★さわら、白みそ、鶏肉、冷凍豆腐、粉寒天、★牛乳	人参、ごぼう、干し椎茸、れんこん、菜の花、にんにく、生姜、大根、えのきたけ、小松菜、桃ジュース	33.0 g 21.2 g 120.5 g
4火	★ <u>キムチチャーハン</u>		おこげのスープ 米粉ポテト焼きドーナツ	米、ごま油、白ごま、砂糖、おこげ、★揚げ油、炒め油、でんぶん、さつまいも、米粉、油、三温糖	焼き豚、豚肉、鶏肉、★うすら卵水煮、★牛乳	人参、長葱、白菜キムチ、生姜、にんにく、玉葱、白菜、りょくとうもやし、小松菜	868 kcal 28.4 g 30.2 g 122 g
5水	★ <u>きなこ揚げパン</u>		★ <u>ワンタンスープ</u> さいころサラダ	★ミルクパン、砂糖、★揚げ油、★ウェーブワンタン、炒め油、ごま油、じゃがいも、油	きな粉、豚肉、★牛乳	人参、りょくとうもやし、しめじ、長葱、白菜、小松菜、キャベツ、きゅうり、粒コーン缶	769 kcal 30.0 g 30.8 g 101.9 g
6木	豚しゃぶうどん		★ <u>のり塩フライドポテト</u> ヨーグルト	★うどん、油、白ごま、砂糖、じゃがいも、★揚げ油	豚肉、あおのり、★おろし、LGG、★牛乳	キャベツ、もやし、小松菜、人参、粒コーン缶、長葱、生姜	784 kcal 33.1 g 25.9 g 110.5 g
7金	四川豆腐丼		鉄骨ごまサラダ マールーカオ (中華風カステラ)	米、★米粒麦、炒め油、三温糖、でんぶん、ごま油、白すりごま、練りごま、油、砂糖、★薄力粉、コーンスターチ、ラード	豚ひき肉、冷凍豆腐、ひじき、★たまご、★コンデンスミルク、★牛乳	にんにく、生姜、干し椎茸、人参、たけのこ水煮、長葱、★ザーサイ、小松菜、切干大根、枝豆	843 kcal 29.5 g 24.6 g 129.2 g
10月	★ <u>ビスキュイパン</u>		鶏肉と大豆のトマト煮 パインヨーグルト	★米粉ミックス粉パン、★バター、砂糖、★薄力粉、★アーモンドパウダー、じゃがいも、炒め油	★たまご、鶏肉、大豆、★プレーンヨーグルト、★牛乳	人参、キャベツ、玉葱、セロリ、にんにく、ポイルトマト、パイン缶	810 kcal 36.6 g 33.7 g 107.2 g
11火	担々麺		大豆のかりんとう 白菜の生姜あえ	★中華めん、炒め油、三温糖、白すりごま、練りごま、ごま油、でんぶん、★揚げ油、黒砂糖、白ごま	豚ひき肉、レバーチップ、大豆ミート、赤みそ、大豆、きな粉、★牛乳	にんにく、生姜、長葱、人参、干し椎茸、たけのこ水煮、もやし、玉葱、チンゲンサイ、白菜	758 kcal 35.0 g 27.2 g 105.1 g
12水	ご飯		赤魚の香味焼 肉じゃが もやしのおひたし	米、砂糖、ごま油、白ごま、炒め油、じゃがいも	★あかうお、豚肩ロース、豚肉、★花かつお、★牛乳	生姜、玉葱、糸こんにゃく、人参、冷凍さやいんげん、もやし、小松菜	750 kcal 34.1 g 16.7 g 118.1 g
13木	ご飯 やみつきふりかけ		もすく入り卵焼き キムチ味噌スープ	米、ごま油、白ごま、三温糖、じゃがいも、油、炒め油、トッポギ	のり、鶏ひき肉、★たまご、もすく、豚肉、冷凍生揚げ、赤みそ、白みそ、★牛乳	にんにく、キャベツ、玉葱、干し椎茸、人参、白菜キムチ、きくらげ、チンゲンサイ	815 kcal 33.4 g 25.6 g 113.2 g
14金	卒業祝い献立						828 kcal
	赤飯		ぶりの照り焼き こづゆ 紅白サイダーポンチ	米、もち米(無洗米)、黒ごま、でんぶん、砂糖、里芋、★白玉麩、白玉団子	ささげ、★ぶり、★祝なると、★ほたてがい、油揚げ、★牛乳	生姜、人参、糸こんにゃく、えのきたけ、大根、小松菜、みかん缶、黄桃缶、パイン缶	33.5 g 21.4 g 128 g
17月	カレーライス		カリカリサラダ 果物(いちご)	米、★米粒麦、炒め油、じゃがいも、★バター、油、★小麦粉、砂糖	豚肉、★ピザチーズ、油揚げ、★ちりめんじゃこ、★牛乳	にんにく、生姜、玉葱、人参、福神漬、きゅうり、キャベツ、もやし、いちご	833 kcal 29.0 g 26.0 g 127.8 g
18火	大豆入り ひじきごはん		ししゃもの南蛮漬 いなか汁	米、もち米(無洗米)、炒め油、三温糖、でんぶん、★揚げ油、砂糖、じゃがいも	鶏肉、油揚げ、ひじき、大豆、★ししゃも、赤みそ、白みそ、★牛乳	人参、長葱、ごぼう、大根、こんにゃく、えのきたけ、小松菜	750 kcal 31.1 g 23.1 g 106.5 g
19日(水) < 卒業式 > 給食なし							
21金	ご飯		さばみそたたき焼 さつま汁 土佐和え	米、三温糖、炒め油、さつまいも	★さば水煮、赤みそ、鶏肉、油揚げ、生わかめ、白みそ、★花かつお、★牛乳	生姜、長葱、しそ葉、ごぼう、人参、大根、こんにゃく、小松菜、白菜	773 kcal 31.3 g 24.8 g 111.5 g
24月	スパゲティ ボモドーロ		大豆の甘辛サラダ りんごとヨーグルトのケーキ	★スパゲッティ、オリーブ油、炒め油、油、砂糖、グラニュー糖、★薄力粉	豚ひき肉、レバーチップ、ベーコン、★粉チーズ、★ちりめんじゃこ、大豆、★たまご、★プレーンヨーグルト、★牛乳	にんにく、生姜、玉葱、ポイルトマト、きゅうり、キャベツ、人参、粒コーン缶、りんご、レモン	829 kcal 34.4 g 27.9 g 120.3 g

◇材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
 ◇食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。
 ◇食材の納品時には検品を行い、調理する前にも鮮度や異物の有無を確認しています。
 ◇アレルギー対応食品には、★を表示しています。
 ◇☆マークのあるメニューは、9年生のリクエストです。

今月の目標: 自分の
食生活を見直そう!



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3月平均	800	32.3
板橋区中学校給食摂取基準	772~888	26.9~41.5