



3月の献立表

新座市立第二中学校

日付	こんだて	おもな食品				I栄養 (kcal) II栄養 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
☆☆☆☆3年生給食あり☆☆☆☆						
1 (水)	二色揚げパン 豆腐入り肉団子スープ ピーチゼリー 牛乳	きな粉 とり肉 ぶた肉 鶏卵 とうふ 牛乳	子供パン なたね油 砂糖 ココア アーモンド でん粉 はるさめ ごま 油 ピーチゼリー	切干し大根 しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ	塩 こしょう 酒 醤油	845 31.4
2 (木)	チキンとブロッコリーのスパゲッティ チーズサラダ カフェオレゼリー 牛乳	とり肉 のり チーズ 牛乳 クリーム 寒天	サラダ油 オリーブ油 スパゲティ なたね油 砂糖 ごま	にんにく たまねぎ ぶ なしめじ ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり	唐辛子 ぶどう酒 塩 こしょう 醤油 パプリカ 酢 コーヒ ー	775 27
☆☆☆☆ひな祭りの献立☆☆☆☆						
3 (金)	ちらし寿司 ささみのレモン風味 辛子和え 牛乳	えび 高野豆腐 鶏卵 のり とり肉 かまぼこ 牛乳 昆布	米 むぎ 砂糖 でん粉 なたね油 三温糖 ごま 油	干しいたけ にんじん かんぴょう さやえんどう レモン汁 もやし こまつな	酢 塩 酒 み りん 醤油 辛 子	731 35.8
☆☆☆☆3年生給食あり☆☆☆☆						
6 (月)	味噌ラーメン 杏仁豆腐 牛乳	ぶた肉 アガー 牛乳 牛乳	蒸し中華めん サラダ油 ごま油 砂糖	しょうが にんにく ね ぎ にんじん キャベツ もやし みかん缶 黄桃 缶	トウバンジャン み そ 酒 塩 醤油 ラー油 こしょう ぶどう酒	839 32
☆☆☆☆3年生給食あり☆☆☆☆						
7 (火)	麦ご飯 豚肉とうすら卵の醤油煮 おかか和え 牛乳	ぶた肉 うすら卵 かつ おぶし かまぼこ 牛乳	米 むぎ 砂糖 でん粉 ごま油 玉こんにゃく	たけのこ ごぼう にん じん たまねぎ しょう が にんにく もやし こまつな	酒 みりん 醬 油 塩	867 28.6
8 (水)	わかめご飯 ぶりの照り煮風 白菜の即席漬け 牛乳	わかめ ぶり 牛乳	米 むぎ でん粉 なた ね油 砂糖	ゆかり しょうが はく さい にんじん きゅう り	酒 醤油 みり ん 塩 唐辛子	745 27
9 (木)	きつねうどん じゃが丸君 牛乳	あぶらあげ とり肉 チーズ 鶏卵 牛乳 昆 布	うどん じゃがいも で ん粉 なたね油	ねぎ ほうれんそう	酒 みりん 塩 醤油 こしょう	723 28.6
10 (金)	中華蒸しパン 玉子とトックのスープ グレープゼリー 牛乳	ぶた肉 とり肉 鶏卵 牛乳	ごま油 砂糖 薄力粉 でん粉 トック グレー プゼリー	しょうが たまねぎ た けのこ 干しいたけ こまつな にんじん は くさい きくらげ	塩 こしょう 醤油 みりん コチュジャン BP 酒	682 32.6
☆☆☆☆3年生卒業おめでとう献立☆☆☆☆						
13 (月)	赤飯 とりの唐揚げ 沢煮椀 ヨーグルト 牛乳	とり肉 なんと ヨーグ ルト 牛乳 昆布	赤飯 ごま塩 ごま油 でん粉 薄力粉 なたね 油	しょうが にんにく 干 しいたけ にんじん ねぎ たけのこ みつば	酒 醤油 塩	787 32
14 (火)	塩焼きそば 二色春巻 牛乳	ぶた肉 ウィナー チーズ 牛乳	蒸し中華めん ごま油 春巻きの皮 薄力粉 な たね油	にんにく キャベツ た けのこ にんじん 青ピ ーマン きくらげ レモ ン汁	塩 こしょう 醤油 塩 こしょう マスタード	756 29.2
16 (木)	ひじきご飯 ポテトコロッケ キャベツのゆかりあえ 牛乳	ひじき とり肉 あぶら あげ 鶏卵 牛乳	米 むぎ 砂糖 じゃが いも 薄力粉 パン粉 なたね油	にんじん たまねぎ と うもろこし キャベツ ゆかり	酒 みりん 醤油 塩 こしょう 中 濃ソース	828 27.8
17 (金)	ミートビーンズスパゲティ パリパリサラダ 牛乳	ぶた肉 とりレバー チーズ 大豆 牛乳	スパゲティ なたね油 薄力粉 ワンタンの皮 砂糖	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ぶどう酒 ケチャ ップ・ピュール 酢 醤油 塩 こしょう う 酢 ぶどう酒	805 32.3
21 (火)	カレーライス ツナと大根のサラダ ジョア (白ぶどう)	ぶた肉 ツナ ジョア	米 むぎ じゃがいも 薄力粉 なたね油 はち みつ 砂糖	たまねぎ にんじん に んにく しょうが だい こん きゅうり コーン	カレー粉 酢 醬 油 ケチャップ ガラム マサラ 塩 こしょ う ぶどう酒 酢	751 24.2

3年生ご卒業おめでとうございます

3月15日(水)は卒業式ですね。3年生の最後の給食は3月13日(月)になります。
この日の献立は【赤飯 沢煮椀 鶏のから揚げ ヨーグルト】です。
お赤飯はもち米に小豆やささげを入れて蒸した料理です。昔から赤い色には魔除けの力があると
されお祝いの日の献立によく用いられました。
9年間の学校給食を通して出会った味を忘れず、給食を通して学んだ食べ物や食べ方の知恵を
これからの食生活に生かしてほしいと思います。

