



令和6年度







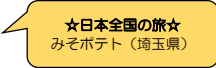



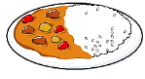

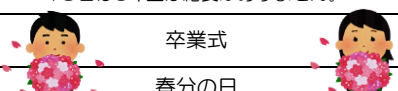

3月献立表



目黒区立目黒中央中学校

校長 田原 弘一

栄養士 松原 敦見

	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1人ばく質 たんぱく質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3月	菜の花寿司 卵と鶏肉のすまし汁 ひな祭り白玉団子 牛乳  ★年中行事と食★ ひな祭り	油揚げ 鶏肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん 菜の花	ごぼう かんぼう だいこん いちご	米 砂糖 かたくり粉 白玉粉	ごま	779 kcal 30.4 g 2.8 g
4火	ごはん 赤魚の甘酒焼き 肉じゃが もやしと生揚げのみそ汁 牛乳 	赤魚 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えのき たけ もやし	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	油	772 kcal 35.7 g 3.1 g
5水	サーモンフライドックパン 野菜ときのこのスープ 清見オレンジ 牛乳 	鮭 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ 清見オレンジ	コッペパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	775 kcal 36.8 g 3.1 g
6木	スパゲッティ大豆ミートソース 彩り野菜のサラダ ☆ブラウニー☆ 牛乳 	豚肉 牛肉 大豆 たまご	牛乳 粉チーズ	にんじん ホールトマト パセリ	たまねぎ セロリ だいこん キャベツ ホールコーン	スパゲッティ 砂糖 粉砂糖 小麦粉	油 バター	889 kcal 36.0 g 3.1 g
7金	ごはん ☆ジャンボぎょうざ☆ 野菜のナムル 卵とわかめのスープ 牛乳 	豚肉 たまご	牛乳 わかめ	にら にんじん こまつな	長ねぎ はくさい キャベツ 大葉もやし たまねぎ	米 かたくり粉 ぎょうざの皮 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま	827 kcal 25.6 g 3.0 g
10月	生揚げと野菜のあんかけ丼 中華風野菜 河内晩柑 (かわちばんかん) 牛乳 	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいご 長ねぎ きゅうり だいこん かわちばんかん	米 麦 砂糖 かたくり粉	油 ごま油	806 kcal 31.7 g 2.9 g
11火	ごはん ひじき入り卵焼き みそポテト キャベツと小松菜のみそ汁 牛乳 	鶏肉 たまご みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 かたくり粉	油	808 kcal 29.2 g 2.8 g
12水	チキンピラフ いかのパプリカマリネ 野菜スープ 牛乳 	鶏肉 いか	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 黄ピーマン レモン キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	バター 油 オリーブ油	810 kcal 31.7 g 3.5 g
13木	☆みそラーメン☆ ゆで卵 青のりポテト でこぼん 牛乳 	豚肉 みそ たまご	牛乳 青のり	にんじん にら	たまねぎ きくらげ もやし キャベツ ホールコーン 長ねぎ にら でこぼん	蒸し中華麺 かたくり粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	797 kcal 32.1 g 3.5 g
14金	赤飯 魚のゆうあん焼き 生揚げと野菜の煮物 かき卵汁 りんごジュース 	小豆 赤干 鶏肉 生揚げ たまご		にんじん	ゆず たまねぎ えのき たけ 長ねぎ りんごジュース	米 もち米 こんにゃく じゃがいも 砂糖 かたくり粉	ごま油	790 kcal 33.2 g 2.9 g
17月	☆カレーライス☆ 小松菜とツナのサラダ いちご 牛乳 	豚肉 まぐろ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ りんご だいこん ホールコーン いちご	米 はちみつ じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	844 kcal 29.0 g 3.3 g
18火	ごはん ししゃものごまフライ 野菜のレモンじょうゆ 豆もやしとわかめのみそ汁 牛乳 	油揚げ みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん しその葉	キャベツ レモン たまねぎ 大豆もやし	米 小麦粉 パン粉	ごま油	825 kcal 29.4 g 2.9 g
18日は3年生は給食がありません。								
19水	 卒業式							
20木	春分の日							
21金	二色サンドパン (ツナポテト・いちごジャム) ひよこ豆入りミネストローネ 美生柑 (みしょうかん) 牛乳 	まぐろ 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 粉チーズ	にんじん ホールトマト かぼちゃ	いちごジャム きゅうり たまねぎ キャベツ 美生柑	食パン 果糖食パン じゃがいも 砂糖 ショートパスタ	油	769 kcal 33.4 g 3.2 g
24月	豚キムチチャーハン 豆腐ときくらげのスープ パイン杏仁豆腐 牛乳	豚肉 たまご 豆腐	牛乳 粉鶏天 練乳	にら	白菜キムチ たまねぎ きくらげ パイン缶	米 砂糖	油 ごま油	840 kcal 31.5 g 3.4 g