



令和6年度

3月 予定献立表



都内の農家 田倉農園さんの野菜を給食で使っています
使用予定の献立と食品は**太字**になっています

東京都立南多摩中等教育学校

日	(曜)	献立名			主な食品群				エネルギー (Kcal)
		主食	おかず		牛乳	体の組織を作る	エネルギーになる	体の調子を整える	たんぱく質 (g)
			主なおかず	その他のおかず		赤	黄	緑	脂質 (g)
3	(月)	 枝豆ごはん	きびなごの磯辺揚げ 塩ダレキャベツ さつま汁	りんごゼリー		牛乳 きびなご 青海苔 豚肉 高野豆腐 味噌 寒天	米 小麦粉 澱粉 油 ごま油 さつま芋 砂糖	枝豆 キャベツ 人参 胡瓜 にんにく 大根 ごぼう りんご缶 小松菜 長ネギ りんごジュース	709 27.8 18.5
4	(火)	期末考査（給食なし）							
5	(水)	期末考査（給食なし）							
6	(木)	 スパゲティミートソース	ツナサラダ ピリ辛粉ふき芋			牛乳 豚肉 大豆 チーズ ツナ 青海苔	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム トマト キャベツ 胡瓜	733 33.8 21.2
7	(金)	 カレーピラフ	パンプキンサラダ ほうれん草のミルクスープ みかんゼリー			牛乳 ウィナー ハム 寒天	米 麦 オリーブ油 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 コーン ピーマン 南瓜 胡瓜 セロリ みかん缶 マッシュルーム ほうれん草 みかんジュース	703 18.5 22.3
10	(月)	 玄米入りごはん	擬製豆腐 蓮根サラダ 呉汁			牛乳 鶏肉 豆腐 卵 大豆 豆腐 味噌	米 玄米 油 ごま 砂糖 澱粉 じゃが芋 練りごま ごま油	玉ねぎ 人参 椎茸 蓮根 大根 胡瓜 小松菜 長ネギ	721 31.2 25.2
11	(火)	 豚と野菜のあんけ丼	ナムル 大学芋			牛乳 豚肉 なると	米 麦 油 砂糖 澱粉 ごま油 ごま さつま芋 水あめ	生姜 玉ねぎ 人参 白菜 長ネギ 筍 椎茸 木耳 グリンピース もやし 大豆もやし ほうれん草	759 22.3 18.3
12	(水)	 ごはん	鮭の香味焼き ごま味噌和え 豚汁 白いんげん豆のきんとん			牛乳 鮭 味噌 豚肉 豆腐	米 ごま油 砂糖 ごま 油 じゃが芋 白いんげん豆 水あめ	にんにく もやし 人参 小松菜 生姜 大根 ごぼう 長ネギ こんにゃく	744 36.3 24.4
13	(木)	 サラソライ・鶏クリーム	コールスローサラダ フルーツあんみつ			牛乳 鶏肉 チーズ 寒天	米 麦 油 バター 小麦粉 生クリーム 砂糖 小豆 黒砂糖	セロリ にんにく 玉ねぎ 桃缶 人参 マッシュルーム キャベツ 胡瓜 コーン みかん缶 りんご缶	727 21.0 23.5
14	(金)	 ゆかりご飯	イカのかりんと揚げ 梅おかか和え 味噌汁 フルーツヨーグルト			牛乳 イカ 鰹節 若芽 味噌 ヨーグルト	米 澱粉 油 砂糖	生姜 大根 赤ピーマン キャベツ えのきだけ 梅干し 南瓜 玉ねぎ 桃缶 りんご缶 みかん缶	755 31.9 19.7
17	(月)	 お赤飯	鮭の照り焼き さつま芋の昆布和え 千草椀 果物（苺）			牛乳 ブリ 昆布 鶏肉	もち米 米 ささげ ごま 砂糖 澱粉 さつま芋 ごま	生姜 大根 人参 ごぼう 筍 絹さや 苺	762 34.3 22.1
18	(火)	 すき焼き丼	大根サラダ ごまだれ団子			牛乳 豚肉 豆腐 鰹節	米 麦 砂糖 油 胡麻油 ごま 白玉餅 練りごま	玉ねぎ 人参 白滝 白菜 椎茸 長ネギ ほうれん草 春菊 大根 胡瓜	775 31.8 21.6
19	(水)	午前授業（給食なし）							
20	(木)	春分の日							
21	(金)	 きな粉揚げパン	カレードレッシングサラダ ボルシチ			牛乳 きな粉 豚肉 牛肉 ウィンナー	パン 油 砂糖 じゃが芋 生クリーム	キャベツ 胡瓜 人参 トマト コーン 生姜 にんにく セロリ 玉葱 かぶ	713 28.0 33.0
24	(月)	 カレーライス	枝豆とコーンのサラダ サイダー寒天フルーツ			牛乳 豚肉 牛肉 チーズ 寒天	米 麦 油 バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖	セロリ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 枝豆 キャベツ コーン みかん缶 桃缶 パイン缶	836 24.6 25.4

※食材の都合で献立を変更することがあります

春の行事と行事食

3月3日 ◆ひなまつり◆  はまぐりの潮汁 ひしもち	3月20日ごろ ◆春分の日（春のお彼岸）◆  ぼたもち	桜開花のころ ◆お花見◆  花見団子 行楽弁当
---	--	--

1年間ありがとうございました！

今年度の給食も3月24日（月）で終了となります。3月の献立は以前3年生からリクエストをいただいたものが沢山入っています。1年間の締めくくりとして、皆さんの思い出に残るような給食を、心を込めて作りたいと思います。
給食室一同

