

令和3年度
(令和4年)

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)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
		主食	おかず		牛乳	体の組織を作る	体の調子を整える				エネルギーになる
			主なおかず	その他のおかず		赤	緑				黄
1	(火)	 ★ご飯	☆鯖の味噌煮 ☆小松菜のおかか浸し ☆かきたま汁 果物		鯖 味噌 かまぼこ 鰹節 豆腐 しらす 牛乳 わかめ 卵	小松菜 人参 生姜 長ねぎ 白菜 しめじ 清見オレンジ	米 砂糖 澱粉 胡麻油	795	32.3	30.4	
2	(水)	 ★きな粉揚げパン	★クリームシチュー コールスローサラダ ★フルーツヨーグルト		きな粉 えび 鶏肉 ほたて チーズ 牛乳 ヨーグルト	人参 もも缶 りんご缶 みかん缶 生姜 セロリー 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 マッシュルーム グリンピース コーン	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋 バター 油 生クリーム	824	33.2	36.7	
3 4	(木) (金)	学年末考査									
7	(月)	午前授業									
8	(火)	 ★キムチチャーハン	☆春雨サラダ ★トックと卵のスープ ★大学芋		豚肉 味噌 なたと ハム 鶏肉 卵 牛乳	人参 青梗菜 生姜 白菜キムチ 黄ピーマン 胡瓜 長ねぎ しめじ 大根 たけのこ	米 麦 春雨 砂糖 澱粉 トック さつま芋 水あめ 油 胡麻油 ごま	850	25.6	22.3	
9	(水)	 ★ご飯	☆わかさぎの唐揚げ ★アーモンド和え ☆肉じゃが ★ぶどうゼリー		豚肉 さつま揚げ わかさぎ 牛乳 寒天	小松菜 人参 キャベツ 生姜 玉ねぎ グリンピース こんにゃく ぶどうジュース ぶどう缶	米 澱粉 砂糖 じゃが芋 油 アーモンド	774	29.4	19.0	
10	(木)	 ★カレーライス	★海藻サラダ 果物		鶏肉 豚肉 海藻ミックス 牛乳 チーズ	人参 セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ コーン 胡瓜 大根 キャベツ りんご	米 麦 小麦粉 じゃが芋 ごま 油 バター 胡麻油	774	24.4	24.2	
11	(金)	午前授業									
14	(月)	 ☆ガーリックライス	★ツナマヨオムレツ ☆にんにくベーコンサラダ ★ABCミネストローネ 果物		ツナ 卵 ベーコン ショルダーベーコン 牛乳 チーズ	人参 南瓜 トマト にんにく 玉ねぎ 枝豆 生姜 セロリー キャベツ かぶ せとか	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ バター オリーブ油 油	856	31.9	34.8	
15	(火)	自宅学習									
16	(水)	 ★麻婆丼	★ブロッコリーサラダ ★杏仁豆腐		豚肉 味噌 豆腐 牛乳 寒天	人参 たら フロccoli 胡瓜 パイン缶 にんにく 生姜 椎茸 たけのこ キャベツ 長ねぎ コーン 玉ねぎ みかん缶 洋梨缶	米 麦 砂糖 澱粉 油 胡麻油	764	32.6	21.1	
17	(木)	 ★パンパン	★ミートパイ ★ポテトサラダ 野菜スープ ☆果物		牛肉 ハム ウィンナー ショルダーベーコン 牛乳	人参 玉ねぎ マッシュルーム 胡瓜 かぶ セロリー キャベツ コーン いちご	パン 小麦粉 パン粉 パイ皮 じゃが芋 砂糖 油 オリーブ油 金時豆	811	29.2	34.7	
18	(金)	 ★ご飯	☆魚のあずま煮 <small>まごわやさしい献立</small> ☆海苔和え ★味噌汁 ★ホワイトゼリー		鮭 ツナ 生揚げ 味噌 乳酸菌飲料 牛乳 海苔 寒天	ほうれん草 キャベツ えのきだけ 柚子 大根 しめじ 長ねぎ ナタデココ	米 小麦粉 澱粉 里芋 砂糖 油 ごま	852	33.5	27.2	
21	(月)	春分の日  									
22	(火)	午前授業									
23	(水)	 ★味噌ラーメン	★アーモンドサラダ ★抹茶のチーズケーキ		豚肉 なたと 味噌 卵 牛乳 チーズ	人参 小松菜 赤ピーマン レモン 生姜 にんにく 長ねぎ もやし コーン キャベツ 胡瓜 黄ピーマン 玉ねぎ	中華麺 小麦粉 砂糖 アーモンド 胡麻油 油 ごま 生クリーム	783	34.5	33.7	
24	(木)	 ★ご飯	★鶏肉の唐揚げ ☆浅漬け ★豚汁 ★タピオカポンチ		鶏肉 豚肉 豆腐 味噌 牛乳	水菜 人参 大葉 もも缶 パイン缶 生姜 キャベツ 胡瓜 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ レモン みかん缶	米 澱粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 タピオカ 油	833	38.3	22.1	

※食材の都合で献立を変更することがあります

※★のメニューは、上位リクエストメニュー、☆のメニューは少数リクエストメニューです。