



3月献立表



中野区立北中野中学校
3月給食回数 14回



日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	木	焼きホットドッグ		じゃが芋のオランダ煮 ポイルキャベツ 清見オレンジ	ウインナー 牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	コッパン 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ 清見オレンジ	818	30.8	34.9
2	金	ちらし寿司 <杓の笹旬>		鯖の西京焼き 菜の花のからし醤油かけ すまし汁 桃ゼリー	油揚げ 卵 のり 牛乳 鯖 味噌 だし削り節 豆腐 わかめ アガー	米 砂糖 油 ふ ジュース	椎茸 人参 筍 さやえんどう 菜花 小松菜 えのきたけ ねぎ みつば	838	38.8	26.1
5	月	エビクリーム ムライス		スティック野菜 卵スープ	鶏肉 海老 牛乳 生クリーム ベーコン 卵	米 バター 油 小麦粉 でん粉	人参 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマトビュレ 大根 きゅうり 水菜	856	29.3	28.3
6	火	ご飯		魚のカレー風味焼き きんぴら煮 味噌汁 りんご	牛乳 さば さつまいも だし削り節 豆腐 わかめ 味噌	米 小麦粉 糸こんにゃく 油 砂糖	ごぼう 人参 蓮根 さやいんげん 玉ねぎ 小松菜 りんご	852	34.9	26.1
7	水	高菜スパ ゲッティ		金時豆パン 茹で野菜 ミニトマト	鶏肉 しらす干し わかめ 牛乳 卵 いんげんまめ(うずら豆)	スパゲッティ 油 ごま ごま油 小麦粉 砂糖 バター	人参 しめじ 高菜漬 キャベツ きゅうり ミニトマト	849	31.6	22.0
8	木	ご飯		キャベツ入りメンチカツ 野菜の生姜醤油かけ 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 おから 卵 だし削り節 味噌	米 パン粉 小麦粉 油	玉ねぎ キャベツ もやし テンゲンサイ 生姜 大根 人参	879	31.8	28.5
9	金	押し麦ご飯 (ミミ)		焼きししゃも 肉じゃが うどとほうれん草のごま 和え デコポン	牛乳 ししゃも 豚肉 竹輪 だし削り節	米 大麦 ごま 砂糖 油 じゃがいも 糸こんにゃく	ほうれん草 うど 人参 玉ねぎ さやいんげん デコポン	739	25.6	21.2
12	月	ぶどうパン		いかの変わりソースかけ ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 いか	ぶどうパン でん粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり セロリー キャベツ 小松菜	785	29.9	32.6
13	火	ご飯		生揚げの肉詰め煮 野菜のおかかかけ 味噌汁	牛乳 生揚げ 豚挽き肉 だし削り節 削り節 味噌	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	きくらげ ねぎ 生姜 グリーンピース(冷凍) テンゲンサイ 人参 キャベツ	783	29.7	25.7
14	水	赤飯		鶏の唐揚げ 花浸し すまし汁 いちご	ささげ 牛乳 鶏肉 卵 だし削り節 豆腐 わかめ	米 もち米 ごま でん粉 油 ふ	にんにく 生姜 ほうれん草 キャベツ 大根 筍 ねぎ いちご	768	30.5	27.2
15	木	カレーピラ フ		白身魚のホイル蒸し 豆と野菜のマリネ コンソメスープ	鶏肉 牛乳 メルルーサ 大豆 ベーコン	米 バター 油 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース(冷凍) しめじ 枝豆(冷凍) きゅうり 蓮根 大根 セロリー キャベツ	747	32.7	27.3
19	月	ご飯		焼き豆腐の中華煮 コーンともやしのサラダ 磯ポテト	牛乳 豚肉 海老 うずら卵 だし削り節 焼き豆腐 青のり	米 油 でん粉 ごま油 砂糖 じゃがいも	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 玉ねぎ キャベツ コーン缶 もやし	866	35.4	25.9
20	火	田舎うどん <お彼岸>		ぼたもち じゃこ入りゆで野菜	だし削り節 鶏肉 油揚げ 竹輪 牛乳 きな粉 ちりめんじゃこ	うどん もち米 米 砂糖 ごま 油	人参 ごぼう 椎茸 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	828	28.1	20.2
22	木	ゆかりご飯		厚焼き玉子 ひじきのサラダ 味噌汁 りんご	牛乳 卵 桜海老 ひじき まぐろ(油漬) だし煮干 豆腐 わかめ 味噌	米 大麦 油 砂糖 じゃがいも	ゆかり ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 りんご	792	30.5	26.1

※学校行事、食材の入荷等で献立を変更する場合があります。
※20日(火)のうどんは、そばと同じ製造ラインです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	814	31.4	24.1	396	127	3.2	3.9	288	0.43	0.6	43	3.6	5.7
1食当たり基準	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5

季節の食材

さわら 桜えび 新じゃが芋 菜の花 うど いちご 清見オレンジ

だんだんと春らしくなってきました。残りの給食も楽しんでたくさん食べて下さい。

1年間の給食をふりかえりましょう!

29年度 残食率調査の記録

食事の前に手を洗った
YES NO



好き嫌いをせずに食べた
YES NO



みんなで協力して準備した
YES NO



楽しい雰囲気 で食べた
YES NO



	ご飯	パン	麺	補食	牛乳	果物	おかず
6月	8.6%	5.3%	6.2%	1.1%	7.8%	14.2%	9.8%
11月	7%	4.2%	8.8%	2.1%	11.5%	3.7%	7.7%
2月	5.9%	7%	4.7%	0%	14.7%	1.8%	7.5%

※ 全体でおよそ450人なので、10%=45人分の量
1年間を通して全体的に残食が少なくなりました。そのおかげで、生ごみ(食品ロス)が2月末現在で前年より-820kg減りました。

