



3月献立表



2024年 3月

六本木中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー
								kcal
1金	白飯	○	メダイのさつまみそ焼き 莖わかめのきんぴら ざくざく汁	牛乳、メダイ、みそ、さつま 揚げ、豚肉、莖わかめ、鶏 肉、生揚げ	精白米、サラダ油、さつま 芋、三温糖、こんにやく、白 ごま、黒辛、ごま油	ごぼう、人参、干しいたけ、大根、 長ねぎ	塩、酒、パセリ、みりん、醤油、七味 唐辛子、だし昆布、だしかつお削 り節、塩	747 32.1
4月	バターライスエビクリーム	○	キャベツと人参のサラダ イチゴ 2種類食べ比べ第11弾	牛乳、鶏肉、えび、牛乳、ツ ナ	精白米、バター、サラダ油、 薄力粉	人参、マッシュルーム、玉ねぎ、 キャベツ、きゅうり、いちご	鶏がら、白ワイン、塩、白こしょ う、ペイリーフ、ローリエ、米酢、 黒こしょう	762 28.3
5火	白飯	○	㊦2-2照り焼きハンバーグ 青のりビーンズポテト 具沢山味噌汁	牛乳、牛肉、鶏肉、大豆、青 のり、みそ、豆腐、油揚げ	精白米、サラダ油、パン粉、 白ごま、三温糖、でん粉、さ つま芋	玉ねぎ、しょうが、人参、白菜、大 根、小松菜	塩、黒こしょう、ナツメグ、醤油、 みりん、酒、だし昆布、だしかつお 削り節	868 33.8
6水	キムチチャーハン	○	春雨とザーサイのスープ 蒸しサツマ芋ケーキ	牛乳、豚肉、鶏卵、鶏肉	精白米、米粒麦、サラダ油、 ごま油、白ごま、緑豆春雨、 上白糖、薄力粉、豆乳ク リームバター、さつま芋	しょうが、人参、玉ねぎ、ピーマ ン、干しいたけ、キムチ、ザーサ イ、たけのこ	鶏がら、オイスターソース、塩、黒こ しょう、醤油、米酢、酒、ペーキ ングパウダー、パニラエッセンス	847 31.8
7木	◇、☆、♡、♣ 揚げパン (きな粉&ココア)	○	☆2-3カレーシチュー りんご	牛乳、きな粉、鶏肉、生ク リーム	コッペパン、サラダ油、黒 砂糖、グラニュー糖、上白 糖、じゃが芋、薄力粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、しめ じ、人参、プロッコリー、りんご	ココア、赤ワイン、鶏がら、ローリ エ、カレー粉、塩、ペイリーフ、ト マトケチャップ、ウスターソース	761 23.8
8金	ジャコワカメご飯	○	イカの葱ソース 切干大根のハリハリ漬け かき玉汁 味噌風味	牛乳、ちりめんじゃこ、わ かめ、イカ、チキンハム、豆 腐、鶏卵、みそ	精白米、白ごま、サラダ油、 三温糖、ごま油、でん粉	しょうが、長ねぎ、にんにく、人 参、切干大根、キャベツ、きゅう り、玉ねぎ、えのき	酒、醤油、米酢、塩、純米酢、だし昆 布、だしかつお削り節	751 42.6
11月	ナポリタン	○	さつまいもの和風ポタージュ ㊦2アップルパイ	牛乳、鶏肉、ウインナー、 ベーコン、チーズ、豆乳、み そ	オリーブ油、三温糖、スパ ゲティ、サラダ油、さつま 芋、じゃが芋、パイ皮、グラ ニュー糖、バター	にんにく、玉ねぎ、人参、マッシュ ルーム、ピーマン、りんご、レモン 果汁	塩、黒こしょう、パプリカ、トマト ケチャップ、ウスターソース、醤 油、みりん、シナモン、だし昆布、 だしかつお削り節	876 28.1
12火	【セレクト給食】 照り焼きチキンバーガー フィッシュバーガー	○	☆2-1、2-2ミートボールシチュー はるか	牛乳、鶏肉、パサ、豚肉、生 クリーム	丸パン、サラダ油、三温糖、 でん粉、薄力粉、パン粉、 じゃが芋、パン粉、上白糖、 豆乳クリームバター	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人 参、トマトジュース、プロッコ リー、はるか	酒、醤油、塩、黒こしょう、トマ トケチャップ、ウスターソース、鶏 がら、ローリエ、ナツメグ、トマ トピューレ、赤ワイン、ペイリーフ、 みりん	※1
13水	白飯	○	のりの佃煮 揚げ出し豆腐のそぼろあん からし和え 三平汁	牛乳、のり、豆腐、鶏肉、サ ケ	精白米、三温糖、でん粉、薄 力粉、サラダ油、じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、人参、干しい たけ、小松菜、もやし、しょうが、大 根	醤油、酒、みりん、薄口醤油、から し(粉)、塩、だし昆布、だしかつお 削り節	759 28.8
14木	ミートグラタン	○	花野菜サラダ ◇、☆2-3フルーツポンチ	牛乳、豚肉、大豆、チーズ	精白米、サラダ油、薄力粉、 上白糖、豆乳クリームバ ター	にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッ シュルーム、人参、ピーマン、黄 ピーマン、トマトジュース、キャ ベツ、プロッコリー、カリフラ ワー、ホールコーン、みかん缶、黄 桃缶、パイナップル	塩、ターメリック、赤ワイン、黒こ しょう、トマトピューレ、ウス ターソース、パジル、クローブ、パ セリ、純米酢、からし(粉)、白ワイ ン、サイダー	831 29.9
15金	キムチクッパ	○	◇、☆2-1、2-2、㊦3-1、♣ 揚げギョウザ モヤシのナムル	牛乳、鶏肉、みそ、鶏卵、豚 肉、大豆	精白米、米粒麦、ごま油、サ ラダ油、ぎょうざの皮、白 ごま	しょうが、人参、大根、キムチ、玉 ねぎ、にんにく、キャベツ、長ね ぎ、にら、小松菜、大豆もやし	鶏がら、酒、塩、黒こしょう、醤油、 ラー油	786 29.8
18月	【卒業祝い給食】 赤飯	○	◇1-2、1-3、☆2-2、2-3、♡、♣ 鶏肉のから揚げ 磯和え 祝いなるとのすまし汁 フルーツ盛り合わせ	ジョア、ささげ、鶏肉、の り、豆腐、なると	精白米、もち米、黒ごま、で ん粉、薄力粉、サラダ油	しょうが、にんにく、小松菜、人 参、もやし、えのき、みつば、プ ラッドオレンジ、いちご、デコポ ン	塩、酒、醤油、だし昆布、だしかつ お削り節、薄口醤油、みりん	749 27.5
21水	白飯	○	モウカザメとコマイのフライ キャベツのコマ和え 味噌けんちん汁	牛乳、モウカザメ、コマイ (頭なし)、みそ、鶏肉、豆腐	精白米、サラダ油、薄力粉、 パン粉、三温糖、白ごま、ご ま油、さつま芋	ほうれん草、キャベツ、しめじ、人 参、玉ねぎ	塩、白こしょう、酒、中濃ソース、 ウスターソース、醤油、みりん、だ しかつお削り節	809 34.6
22金	玉子丼	○	野菜の即席漬け 塩豚汁	牛乳、鶏卵、塩昆布、豚肉、 生揚げ	精白米、こんにやく、三温 糖、でん粉、白ごま、サラダ 油、さつま芋	玉ねぎ、人参、干しいたけ、こね ぎ、キャベツ、かぶ、きゅうり、大 根、えのき、長ねぎ、小松菜	みりん、塩、醤油、薄口醤油、酒、七 味唐辛子、塩、だし昆布、だしかつ お削り節	754 30.3

※学校行事、食材の都合により献立を変更する場合があります。

献立名の前にあるマークはリクエスト給食です。◇1年生、☆2年生、♡3年生、♣S組

※1 3月12日(火)は照り焼きチキンバーガーとフィッシュバーガーのセレクト給食です。エネルギー及びたんぱく質は以下の通りです。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
照り焼きバーガー	749	33.9
フィッシュバーガー	808	36.7

ご卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができている。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。