



3月分学校給食予定献立表（中学校・Bコース）

平成29年度

多摩市立学校給食センター南野調理所

| 日 | 曜 | 献立名 | | | 主な食品名 | | | エネルギー kcal | たん白質 g | | | |
|-----|--|--|----|---|-------------------------------|--------------------------------|--|------------|--------------|-------|-----|------|
| | | 主食 | 牛乳 | おかず | 黄 | 赤 | 緑 | | | | | |
| | | | | | 働く力や熱になる食品 | 血や骨や肉になる食品 | 体の調子を整える食品 | | | | | |
| 1 | 木 | 白飯 | ○ | 水餃子スープ・ ジャージャン豆腐・ ナムル・ ナムルドレッシング | 米、油、ぎょうざの皮、ごま油、 砂糖、澱粉 | 牛乳、豚肉、生揚げ、味噌 | 長ねぎ、生姜、人参、玉ねぎ、 しいたけ、チンゲン菜、 にんにく、筍、枝豆、 大豆もやし、もやし、 ほうれん草、ぜんまい | 832 | 29.4 | | | |
| 2 | 金 | ちらし寿司 | ○ | あらははんべんの吸物・ メバルの野菜あんかけ・ 煮浸し | 米、澱粉、油、砂糖 | 油揚げ、牛乳、削節、はんぺん、 メバル、粉かつお | 干びょう、人参、れんこん、 しめじ、ほうれん草、長ねぎ、 生姜、ピーマン、玉ねぎ、白菜、 もやし、えのき | 854 | 32.0 | | | |
| 5 | 月 |  卒業お祝い給食  | | | パン、油、砂糖、澱粉、小麦粉 | 豚肉、鶏肉、乳製品、卵 | 人参、にんにく、玉ねぎ、 しめじ、マッシュルーム、 ケチャップ、トマト、 グリーンピース、生姜、キャベツ、 きゅうり、コーン、りんご、 みかん、いちご | 839 | 29.3 | | | |
| 6 | 火 | 若布ご飯 | ○ | なめこの味噌汁・ 厚焼玉子・ 筑前煮 | 米、油、こんにゃく、里芋、砂糖 | 若布、牛乳、削節、味噌、豆腐、 卵、鶏肉 | 白菜、なめこ、長ねぎ、ごぼう、 れんこん、人参、しいたけ、 いんげん | 732 | 26.7 | | | |
| 7 | 水 | ポークカレーライス (白飯) | ○ | グリーンサラダ・ いよかん・ 玉ねぎドレッシング | 米、油、じゃがいも | 牛乳、豚肉 | にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、 ケチャップ、キャベツ、 きゅうり、フロコリー、伊予柑 | 889 | 25.6 | | | |
| 8 | 木 | 白飯 | ○ | キャベツの味噌汁・ 鯖の塩焼き・ こんにゃくの炒め煮 | 米、油、こんにゃく、砂糖 | 牛乳、削節、味噌、鯖、豚肉 | キャベツ、玉ねぎ、しめじ、 小松菜、長ねぎ、生姜、人参、 筍、しいたけ、いんげん | 788 | 35.0 | | | |
| 9 | 金 | ジャージャー麺 (中華麺) ※ | ○ | 華風きゅうり・ デコボン | 麺、油、砂糖、澱粉、ごま油、 ごま | 牛乳、豚肉、味噌 | にんにく、人参、生姜、玉ねぎ、 筍、きゅうり、大根、デコボン | 812 | 33.6 | | | |
| 12 | 月 | 白飯 | ○ | もすくの味噌汁・ 揚げブリ大根・ 明日葉入り胡麻和え | 米、澱粉、油、砂糖、 こんにゃく、ごま | 牛乳、削節、味噌、もすく、鯖 | 長ねぎ、小松菜、人参、大根、 しいたけ、いんげん、キャベツ、 明日葉 | 803 | 28.2 | | | |
| 13 | 火 | コッペパン | ○ | コーンチャウダー・ ハンバーグのケチャップソース・ カラフルソテー | パン、油、じゃがいも、バター、 小麦粉、パン粉、砂糖 | 牛乳、鶏肉、チーズ、 生クリーム、豚肉、ハム | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、 コーン、パセリ、ケチャップ、 トマト、キャベツ、エリンギ、 赤ピーマン、黄ピーマン、 ほうれん草 | 775 | 31.9 | | | |
| 14 | 水 | 白飯 | ○ | 大根の味噌汁・ アジフライ・ れんこんの梅和え・ 卓上ソース | 米、パン粉、油、砂糖 | 牛乳、削節、味噌、鰯 | 大根、えのき、水菜、長ねぎ、 れんこん、きゅうり、人参、梅 | 762 | 26.0 | | | |
| 15 | 木 | ガバオライス (白飯) | ○ | 卵スープ・ 清見オレンジ | 米、澱粉、ごま油、油、砂糖 | 牛乳、卵、鶏肉 | 人参、玉ねぎ、きくらげ、 小松菜、長ねぎ、生姜、 にんにく、筍、ピーマン、 清見オレンジ | 757 | 34.3 | | | |
| 16 | 金 | 白飯 | ○ | そぼろ汁・ ワカサギの南蛮揚げ・ 豚肉と野菜の味噌炒め | 米、油、澱粉、ごま油、砂糖 | 牛乳、鶏肉、削節、ワカサギ、 豚肉、味噌 | 生姜、玉ねぎ、長ねぎ、人参、 かぶ、赤ピーマン、ピーマン、 キャベツ | 803 | 33.1 | | | |
| 19 | 月 | 白飯 | ○ | 和風汁・ 鯖のねぎ味噌かけ・ いらともやしの炒め物 | 米、澱粉、春雨、油、砂糖、ごま | 牛乳、削節、昆布、かまぼこ、 うずら卵、鰯、味噌、豚肉 | 人参、白菜、あさつき、長ねぎ、 もやし、にら | 782 | 34.0 | | | |
| 20 | 火 | 白飯 | ○ | どさんこ汁・ 鶏肉の照り焼きソース・ 五目大豆 | 米、油、じゃがいも、バター、 砂糖、澱粉、こんにゃく | 牛乳、削節、豚肉、味噌、鶏肉、 大豆、昆布 | 生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、 コーン、長ねぎ、れんこん、 ごぼう | 859 | 32.9 | | | |
| 14回 | ☆食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ☆太字は市内産の食材を使う予定です。太字の料理に使われます。 ※9日に使用する中華麺は、そば粉を使用した製品を同じ工場内で製造しています。 | | | | | | | 平均栄養量 | 806 | 30.9 | | |
| | | | | | | | | 連絡先：南野調理所 | TEL 371-2416 | 基準栄養量 | 820 | 30.0 |

食物アレルギーに関するお知らせ
 平成30年度より、学校給食において、従来使用していなかった**そば**に加え、**ピーナッツ・キウイ・びわ**も使用しないこととします。

多摩市のホームページでは、給食の写真等、給食に関する様々な情報を掲載しています。ぜひご覧ください。
 ホームページ「多摩市学校給食センター」で検索
 公式ツイッターアカウント @nyantomo_fama

