

平成30年度 3月予定献立表

東京都立富士高等学校附属中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	たんぱく質	
1	金	○	菜の花ちらし寿司 花麩のすまし汁 焼きししゃも いちごのミルクゼリー ひな祭り献立	牛乳,油揚げ,たまご,きざみのり, 豆腐,わかめ,ししゃも,生クリーム	米,砂糖,油,花麩	にんじん,かんぴょう,れんこん,干し椎茸,菜の花,みつば,いちごジャム	790 Kcal 28.4 g	
4	月	○	スパゲティミートソース 海藻サラダ カルピスゼリー 給食開始 12:00~	牛乳,豚肉,大豆,わかめ,粉寒天	スパゲッティ,オリーブ油,油,砂糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,トマト缶,マッシュルーム,キャベツ,コーン,温州蜜柑缶	782 Kcal 32.7 g	
5	火	×	【定期考査】給食はありません					
6	水	×	【高校卒業式】給食はありません					
7	木	○	キムチチャーハン トックスープ ★クリスマスチキン 3-2 リクエスト献立	牛乳,豚肉,わかめ,鶏肉	米,麦,油,トック,コーンフレーク,揚げ油	にんじん,はくさい(キムチ漬け),ピーマン,しょうが,ねぎ,もやし	847 Kcal 30.0 g	
8	金	○	カレーライス きゅうりのサラダ ★タピオカミルク 3-1 リクエスト献立	牛乳,豚肉,レンズまめ,ヨーグルト	米,麦,油,じゃがいも,薄力粉,オリーブ油,タピオカパール,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,きゅうり,パインアップル缶,温州蜜柑缶	832 Kcal 24.8 g	
11	月	○	★2色揚げパン(きな粉・ココア) グラタン フレンチサラダ 果物 3-3 リクエスト献立	牛乳,きな粉,鶏肉,チーズ	パン,揚げ油,グラニュー糖,じゃがいも,油,バター,薄力粉,砂糖	ほうれんそう,玉葱,マッシュルーム,キャベツ,もやし,きゅうり,コーン,いちご	819 Kcal 32.3 g	
12	火	○	お赤飯 すまし汁 ぶりの照り焼き ひじきとえだまめのサラダ お楽しみデザート 卒業祝い献立	牛乳,あずき,豆腐,わかめ,ぶり,干ひじき,フロズンヨーグルト	もち米,米,黒いりごま,麩,ごま油,砂糖,小麦粉,油	えのき,ほうれんそう,しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,えだまめ	827 Kcal 35.2 g	
13	水	×	【中学卒業式】給食はありません					
14	木	○	ご飯 野菜スープ ハンバーグマリアナソース マッシュポテト	牛乳,豚肉,豆腐,調理牛乳,たまご,生クリーム	米,油,バター,パン粉,砂糖,じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ,マッシュルーム	808 Kcal 30.2 g	
15	金	○	ご飯 キャベツのみそ汁 いかの竜田揚げ ポテトサラダ 果物	牛乳,油揚げ,わかめ,いか	米,揚げ油,片栗粉,じゃがいも,油	キャベツ,しょうが,にんじん,きゅうり,とうもろこし,玉葱,清見オレンジ	816 Kcal 29.8 g	
18	月	○	スタミナ丼 春雨スープ コーンサラダ	牛乳,豚肉	米,ごま油,はるさめ,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,チンゲンツアイ,こまつな,ねぎ,キャベツ,コーン,きゅうり	797 Kcal 32.4 g	
19	火	○	ご飯 ごぼうの柳川 そうめん汁 ゆず風味サラダ 果物	牛乳,鶏肉,たまご	米,油,砂糖,そうめん	ごぼう,にんじん,ねぎ,グリーンピース,もやし,だいこん,キャベツ,コーン,ゆず,ポンカン	807 Kcal 31.0 g	
20	水	○	タンタンつけ麺 ほたもち 青のりビーンズ	牛乳,豚肉,きな粉,大豆,あおのり	中華めん,油,ごま,ごま油,もち米,米,黒米,砂糖,片栗粉,じゃがいも,揚げ油	にんにく,しょうが,にんじん,ザーサイ,もやし,はくさい,ねぎ,にら	867 Kcal 29.8 g	
22	金	○	海南子キンライス わかめスープ マンゴープリン 世界の料理 ~シンガポール~	牛乳,鶏肉,わかめ,粉寒天,生クリーム	米,はるさめ,ごま,ごま油,砂糖	しょうが,にんにく,ねぎ,もやし,こまつな,にんじん,マンゴー	802 Kcal 28.0 g	
今月の都内産野菜 菜の花・ほうれん草 ※学校行事、食材料等の関係で献立を変更する場合があります。「牛乳」欄に○印の付いている日には牛乳が出ます。							3月の平均 816 Kcal 30.4 g	

本校では、行事や季節、旬の食材を意識して献立作成をしております。行事や季節の献立については**赤字**で表記しております。また都内産の野菜の利用についても、八百屋さんにお願ひし、出回っているときには都内産の納品を優先していただいています。納品予定都内産野菜は別途記載します。なお、田倉農園さん直送野菜については献立表上に**赤字**で表記しています。ぜひご参考になさってください。

○3月1日はひな祭り献立です。ちらし寿司には菜の花を散らし、春らしい献立にしました。
○12日は3年生の給食最終日です。給食室では「お赤飯」を炊いて3年生の門出を祝います。3年生のみなさん、最後の給食をしっかりと味わってくださいね。

今月は、3年給食委員による「卒業おめでとうリクエスト給食」を実施します！3年生の各クラスでアンケートを行い、各クラスでリクエストになった料理(★マークがついているもの)を今月の献立に取り入れました。中学3年生のみなさんは、3月12日が最後の給食になるので、悔いの残らないようにたくさん食べましょう♪