

中学校給食 3月献立予定表

八王子市立 中学校
令和2年度 八王子市教育委員会

日	曜日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉の元		黄の仲間 熱や力の元		緑の仲間 身体の調子を整える元		栄養価	
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	エネルギー	たんぱく質 脂質
1	月		ごはん・いわしのかば焼き ポイルもやし・鶏肉と大根の吉野煮 ホイコーロー・果物 <small>中学生の考えた バランス献立</small>	いわし(魚) 鶏肉・豚肉 みそ・大豆	生乳	米 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	にんじん ブロッコリー ピーマン	しょうが・もやし 大根・キャベツ たけのこ・にんにく 他	900 kcal	35.2 g
2	火		ごはん・豆腐ハンバーグ 三色ソテー・さやえんどうの卵とじ コロコロサラダ・みそ汁 <small>愛媛県産 真鯛 を使った ひな祭り献立</small>	豆腐・鶏肉 卵・ウインナー みそ	生乳 わかめ	米・パン粉 じゃが芋・砂糖	サラダ油 バター	にら・にんじん さやえんどう ミニトマト	玉ねぎ・もやし きゅうり・コーン 枝豆(大豆)	847 kcal	32.5 g
3	水		いろいろごはん・愛媛真鯛の香り揚げ 菜の花のおひたし・マカロニサラダ 花がんもの煮物 <small>愛媛県産 真鯛 を使った ひな祭り献立</small>	真鯛(魚) かつお節 ハム がんもどき	生乳	米・片栗粉 きび・小麦粉 マカロニ 砂糖	ごま・ごま油 マヨネーズ サラダ油	ゆかり粉 なばな にんじん	しょうが・にんにく 白菜・きゅうり コーン・玉ねぎ 大根	954 kcal	36.5 g
4	木		ごはん・ごまだれチキン ポイル野菜・ひじきのじゃこ煮 ツナじゃが・果物 <small>五つの輪で 体力アップ! 目指せ、強い体!</small>	鶏肉 ツナ	生乳	米・砂糖 片栗粉 じゃが芋	サラダ油 ごま油 ごま	チンゲン菜 にんじん さやいんげん	しょうが・キャベツ 干しいたけ グリーンピース 玉ねぎ・他	830 kcal	32.5 g
5	金		ごはん・いかのカレー風味フライ 野菜の黒こしょう炒め・かわりきんぴら 揚げボールと卵の甘辛煮・果物・白菜スープ	いか・卵 揚げボール うずらの卵 鶏肉	生乳	米・片栗粉 砂糖・小麦粉 パン粉 スバゲティ	サラダ油 ごま・ごま油 バター	チンゲン菜 にんじん さやいんげん	キャベツ・ごぼう えのきたけ 白菜・他	837 kcal	32.8 g
8	月		古代ごはん・プリ辛唐揚げ 彩り和え・フルーツ白玉 筑前煮 <small>卒業お祝い献立</small>	鶏肉 油揚げ さつま揚げ	生乳	米・黒米 片栗粉 白玉小麦 砂糖・小麦粉	ごま油・ごま サラダ油	小松菜 にんじん さやいんげん	フルーツミックス缶 もやし・ごぼう えのきたけ 干しいたけ・他	929 kcal	34.6 g
9	火		バターライス・ハッシュドポーク ペンネ添え 赤魚のハーブ焼き オニオンドレッシングサラダ	豚肉 赤魚(魚) 鶏肉	生乳	米・小麦粉 マカロニ 砂糖	バター サラダ油 オリーブ油	パセリ・パジル にんじん 小松菜	玉ねぎ・にんにく しょうが・キャベツ マッシュルーム グリーンピース・セロリ	841 kcal	30.1 g
10	水		ごはん・ピピンバ(具) コーンポテト・卵焼き 果物	豚肉 油揚げ 卵・鶏肉	生乳	米・砂糖 片栗粉 じゃが芋	ごま油・ごま サラダ油 バター	ほうれん草 にんじん パセリ	にんにく・しょうが 長ねぎ・もやし・玉ねぎ 切干大根・コーン 干しいたけ・他	847 kcal	30.2 g
11	木		ごはん・笹かまとあじの南部揚げ ゆず香和え・大根のそぼろ煮・ちりめんわかめ 果物・八杯汁 <small>東北復興 支援献立</small>	笹かまぼこ あじ(魚) 卵・鶏肉 豆腐・油揚げ	生乳 わかめ ちりめんじゃこ	米・小麦粉 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん	白菜・ゆず・大根・ しょうが・ごぼう 干しいたけ・他	835 kcal	31.4 g
12	金		ごはん・チキンのマーマレード焼き 野菜ソテー・チリコンカン じゃがベーコン	鶏肉・金時豆 豚肉・ベーコン	生乳	米・砂糖 マーマレード 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 バター	にんじん ピーマン	玉ねぎ・しょうが にんにく・キャベツ コーン・セロリ	969 kcal	33.1 g
15	月		ごはん・さばのみそ焼き のり和え・豚肉とごぼうのしぐれ煮 キャベツと卵のソテー	さば(魚) みそ・豚肉 油揚げ・卵	生乳 のり	米 砂糖	サラダ油	万能ねぎ 小松菜 にんじん	白菜・しょうが ごぼう・キャベツ 玉ねぎ	944 kcal	34.9 g
16	火		パン・カチャトラ・ペペロンチーノ マッシュパンブキン・イタリアンドレッシングサラダ ポタージュ・ミルクファンティ <small>学ぼう! 食べよう! 世界の料理</small>	鶏肉 卵	生乳 チーズ	パン・パン粉 スバゲティ さつま芋 砂糖・片栗粉	オリーブ油 サラダ油 バター	トマト パセリ・パジル かぼちゃ にんじん	玉ねぎ・にんにく マッシュルーム キャベツ・きゅうり レモン	805 kcal	33.6 g
17	水		ごはん・豚肉のしょうが焼き ポイル野菜・にんじんのツナそぼろ煮 ちくわの磯辺揚げ	豚肉・ツナ ちくわ・卵	生乳 青のり	米・片栗粉 砂糖・小麦粉	サラダ油 ごま	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ・しょうが キャベツ	853 kcal	33.5 g
18	木		ごはん・白身魚の鶏肉のレモンソース ナムル・厚揚げのカレー煮 ミルクポテト	ほき(魚) 鶏肉・厚揚げ 豚肉	生乳	米・砂糖 小麦粉・片栗粉 じゃが芋	サラダ油 ごま油 ごま・バター	小松菜 にんじん さやいんげん	しょうが・レモン もやし・にんにく 玉ねぎ・コーン グリーンピース	870 kcal	32.0 g
22	月		キャロットピラフ・オムレツ ポロネーゼ・コールスロー 鶏肉のペッパーソテー	鶏肉・卵 豚肉	生乳 チーズ	米・砂糖 マカロニ じゃが芋	バター サラダ油 ごま油	にんじん トマト・パセリ ピーマン	玉ねぎ・にんにく セロリ・キャベツ コーン	841 kcal	30.3 g
23	火		ごはん・いかの唐揚げ ビーフン炒め・ごま和え マーボー豆腐	いか・豆腐 豚肉・みそ 大豆	生乳	米・片栗粉 小麦粉 ビーフン・砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン ほうれん草 にら	しょうが・にんにく 玉ねぎ・白菜 長ねぎ	830 kcal	32.7 g
24	水		ごはん・カレー・チキンカツ ほうれん草とコーンのソテー・香りキャベツ ガーリックポテト・果物(りんご缶)	鶏肉・卵 かつお節 豚肉	生乳	米・小麦粉 パン粉 じゃが芋・砂糖	サラダ油 バター	ほうれん草 にんじん パセリ	コーン・キャベツ しょうが・にんにく 玉ねぎ・りんご缶	962 kcal	35.1 g

※はしを忘れずに持ってきてましょう!

☞印がある日は、はしと一緒にスプーンも持参してください。

☞曜日の欄に色がある日は、温かい汁物・カレー等がつけます。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※果物は主にオレンジ等のかんきつ類を予定しています。 ※サラダ油は米油です。

※下線_____は、アレルギーの特定原材料等の表示です。

保護者の皆様へ大切なお知らせ

1・2年生の保護者の皆様へ： 払込用紙の一斉配付について

2月上旬に、中学校からお子様を通じて給食費専用払込用紙を配付します。必ずご確認ください。

お手元に届かない、または同封書類についてご質問等がありましたら、保健給食課へお問い合わせください。

3年生の保護者の皆様へ： 給食費の返金について

残高がある方は、学校の教材費口座に返金いたします。3月分の給食が終了した時点の残高が返金額になります。

(学校行事等による実施日変更、学級閉鎖等により、申込時点の残高とは異なることがあります。)

≪教材費口座を利用できない方には12月に「返金のご案内」を配付しています。返金依頼書を提出していない方は、必ず提出をお願いします。≫

