

3月の献立表



大田区立大森第一中学校
校長 高橋 真弓

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
3年生 都立一般発表	ひな祭り		☆3年生 リクエスト献立	
牛 乳 中華丼 中華風コーンスープ りんご	牛 乳 五目ずし ししゃものごま焼き すまし汁 豆乳プリン 黄桃ソース	牛 乳 ごはん 和風おろしハンバーグ 粉ふきいも みそ汁	牛 乳 ガーリックトースト さつまいものシチュー ☆パリパリサラダ	牛 乳 ひじきごはん 肉じゃが みそ汁 豚汁
エネルギー 780 kcal たんぱく質 28.1 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 781 kcal たんぱく質 35.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 769 kcal たんぱく質 33.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 780 kcal たんぱく質 25.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 771 kcal たんぱく質 29.4 g 食塩相当量 3.1 g
9日	10日	11日	12日	13日
		☆3年生 リクエスト献立	3年生 卒業遠足	
牛 乳 ごはん 真珠団子 炒合菜 わかめスープ	牛 乳 黒砂糖パン スパニッシュオムレツ 野菜のカレーソテー にんじんポタージュ	牛 乳 ☆豚キムチ丼 野菜チヂミ オレンジ	牛 乳 きつねうどん 華風もやし さつまいも蒸しパン	牛 乳 そばろごはん ちくわの磯辺揚げ 豚汁
エネルギー 784 kcal たんぱく質 28.7 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 773 kcal たんぱく質 33.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 787 kcal たんぱく質 28.6 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 796 kcal たんぱく質 27.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 782 kcal たんぱく質 33.3 g 食塩相当量 3.2 g
16日	17日	18日	19日	20日
☆3年生 リクエスト献立	卒業祝い	☆3年生 リクエスト献立		
牛 乳 丸パン ☆チキンカツ ゆでキャベツ ABCパスタスープ	牛 乳 赤飯 さわらの西京焼き 沢煮椀 ぶどうゼリー	牛 乳 カレーライス ツナサラダ ☆カルピスゼリー	卒業式	春分の日
エネルギー 800 kcal たんぱく質 32.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 776 kcal たんぱく質 32.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 885 kcal たんぱく質 25.6 g 食塩相当量 2.3 g		
23日	24日	25日		
	給食最終日			
牛 乳 ごはん たらのかんづきソース ナムル にらたまスープ	牛 乳 ピビンパ 春雨スープ オレンジ	修了式		
エネルギー 777 kcal たんぱく質 30.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 785 kcal たんぱく質 31.2 g 食塩相当量 2.5 g			

❖お知らせ❖

◇行事や食材購入の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。