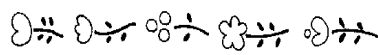


3月 予定献立表



大田区立大森第八中学校
 校長: 大山 剛史
 栄養士: 平松 秋生

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	サンマーメン	ご当地グルメ ~神奈川県横浜市~	豚肉,鶏がら,豚骨	中華めん,サラダ油,てん粉	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,もやし,はくさい,干しいたけ,ねぎ,にら	767 kcal
	たこぺったん		まだこ,焼き竹輪,鶏卵,青のり,かつお節	薄力粉,揚げ油	にんじん,ホールコーン,ねぎ,キャベツ	31.9 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	上白糖	黄桃,みかん,パイナップル	23.9 g
3火	菜の花ちらし	行事献立 ~桃の節句~	鶏肉,油揚げ,鶏卵,きざみのり	精白米,上白糖,サラダ油	干しいたけ,かんぴょう,にんじん,和種なばな	759 kcal
	おかか和え		かつお節		にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	30.7 g
	すまし汁		鶏肉,絹ごし豆腐,カットわかめ		にんじん,えのきたけ,ねぎ	26.6 g
	桃のパンナコッタ イチゴソース		粉寒天,牛乳,生クリーム	上白糖	白桃,ラズベリー,いちご	
4水	ぶどうパン			ぶどうパン		787 kcal
	トマトとチーズのオムレツ		ベーコン,鶏卵,牛乳,粉チーズ,生クリーム,ダイスチーズ	サラダ油	たまねぎ,トマト,パセリ	32.6 g
	れんこんチップサラダ			揚げ油,サラダ油,上白糖,白すりごま	れんこん,にんじん,小松菜,もやし,キャベツ	36.1 g
	ポテトポタージュ		鶏がら,牛乳,生クリーム	バター,じゃがいも,米粉,食パン	たまねぎ	
5木	熊本高菜チャーハン	ご当地グルメ ~熊本県~	豚肉,鶏卵	サラダ油,精白米,米粒麦,ごま油,白いりごま	ねぎ,れんこん,たかな漬	708 kcal
	タイピエモン 太平燕		鶏がら,鶏肉,いか,かまぼこ,うずら卵	サラダ油,緑豆はるさめ	にんじん,干しいたけ,たけのこ,たまねぎ,はくさい,ねぎ,チンゲンサイ	27.7 g
	デコポン				しらぬひ	23.8 g
6金	五目おこわ		鶏肉,油揚げ,角切り昆布	精白米,もち米,サラダ油,上白糖	にんじん,ごぼう,たけのこ,干しいたけ	707 kcal
	メヒカリのカレー 竜田揚げ		メヒカリ	でん粉,薄力粉,揚げ油	しょうが	33.4 g
	かきたま汁		木綿豆腐,鶏卵	でん粉	ほうれんそう	23.9 g
9月	ご飯			精白米,米粒麦		743 kcal
	鯖のごまみそ焼き		鯖,赤みそ,白みそ	上白糖,白いりごま	しょうが	29.0 g
	梅昆布和え		塩昆布	上白糖	にんじん,キャベツ,もやし,小松菜,練り梅	29.2 g
	沢煮椀		豚肉,油揚げ	でん粉	干しいたけ,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
10火	ダブルココアビスキュイパン		鶏卵	ココアパン,バター,上白糖,薄力粉		768 kcal
	チキンピーンズ		鶏肉,鶏がら,ひよこまめ	サラダ油,じゃがいも,上白糖,バター,薄力粉	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム	28.5 g
	果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	31.5 g
11水	麦ごはん	東邦大学開発献立 ~偏食改善~		精白米,押麦		744 kcal
	ガリパタサーモン		生鮭	でん粉,揚げ油,バター,上白糖	にんにく,たまねぎ,えのきたけ,しめじ	32.0 g
	ひじきサラダ		ほしひじき	サラダ油,ごま油,上白糖,白すりごま,練りごま	きゅうり,キャベツ,にんじん	23.3 g
	みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ,カットわかめ	じゃがいも	切干しだいこん	
12木	高野豆腐のそぼろ丼		鶏肉,凍り豆腐,赤みそ,きざみのり	精白米,米粒麦,サラダ油,上白糖	しょうが,にんじん,干しいたけ,ねぎ,グリーンピース	741 kcal
	豚汁		豚肉,白みそ,赤みそ,木綿豆腐	サラダ油,こんにゃく,さといも	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,しょうが	32.8 g
	果物(柑橘食べ比べ)				はるか,ブラッドオレンジ	22.0 g
13金	スパゲティナポリタン風ソース		ウインナー,粉チーズ	スパゲッティ,サラダ油	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン	856 kcal
	ツナサラダ		ツナ	サラダ油,上白糖	にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり,レモン,しょうが,たまねぎ	29.4 g
	チョコパイ		鶏卵	パイ皮,チョコレート		39.9 g
16月	チンジャオロースー丼	東邦大学開発献立 ~減塩~	豚肉	精白米,米粒麦,サラダ油,てん粉,上白糖,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ,たまねぎ,もやし,ピーマン	798 kcal
	青のりピーンズ		大豆,青のり	揚げ油,じゃがいも		34.6 g
	トマト入り卵スープ		鶏がら,鶏肉,木綿豆腐,鶏卵,カットわかめ	でん粉	たまねぎ,トマト	28.2 g
17火	赤飯	卒業祝い献立	ささげ	精白米,もち米		714 kcal
	ぶりの照り焼き		ぶり	上白糖,てん粉		32.5 g
	ごま和え			白すりごま,上白糖	にんじん,キャベツ,ほうれんそう	23.3 g
	すまし汁		木綿豆腐,ちらしかまぼこ,生わかめ		にんじん,えのきたけ	
	ぶどうゼリー		粉寒天	上白糖	ぶどうジュース	
18水	ご飯			精白米,米粒麦		776 kcal
	きのご入りメンチカツ		豚肉,おから	薄力粉,パン粉,揚げ油	にんにく,しょうが,たまねぎ,干しいたけ,えのきたけ,しめじ	31.1 g
	辛子和え	東邦大学開発献立 ~偏食改善~			にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	25.4 g
みそ汁	木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ,カットわかめ			ねぎ		
23月	ツナときのこのピザトースト		ツナ,ピザ用チーズ	無塩食パン,サラダ油	たまねぎ,エリンギ,マッシュルーム,しめじ,ホールトマト,ピーマン	729 kcal
	さつまいものシチュー		鶏肉,鶏がら,牛乳,生クリーム	サラダ油,さつまいも,バター,薄力粉	たまねぎ,にんじん,パセリ	29.7 g
	果物(いちご)				いちご	33.7 g