



3月の中学校給食予定献立表

献立名の♪は、各中学校の生徒から応募してもらった採用メニューです。12月からスタートした本取組みも3月で終了となります。今月の給食にもたくさんの採用メニューが登場しますので楽しみに！

《問い合わせ先》
 ◎ 献立・食材等 学校給食課 042-529-3511
 ◎ 給食費口座・引き落とし 各学校事務室

令和2年度

日／曜	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	牛乳	献立名	材 料 名 (体 の 中 で の は た ら き)			献立メモ ※はしは毎日持参してください。「スプーン」、「フォーク」と書いてある時は持参すると便利です。	予約 最終日
					熱や力になる	血や肉になる	体の調子を整える		
1月	821	14	○	ごはん いかの甘辛揚げ 白菜と油揚げの土佐和え ♪さつま芋のバターソテー♪ わかめともやしのにんにく炒め りんごシャーベット	★バター ★ごま油 米 でん粉 油 砂糖 さつま芋 ★りんごシャーベット	★いか ★油揚げ 鰹節 わかめ	★もやし しょうが 白菜 小松菜 人参 にんにく	スプーン	19日 (金)
2火	816	19	○	バターロール さけのソテークリームソースがけ 豆カレーサラダ 小松菜とベーコンのソテー ミントマト	★パン ★小麦粉 ★バター ★マヨネーズ 油	★さけ ★豆乳 ★牛乳 ★生クリーム ★大豆 ★ベーコン いんげん豆	★枝豆 玉ねぎ しめじ パセリ 人参 きゅうり 大根 小松菜 トマト		22日 (月)
3水	877	17	○	桃の節句のちらしずし 鶏肉の竜田揚げ ♪かにかまとたけのこのきんぴら♪ 菜の花のからし和え 白桃缶	★ごま油 米 砂糖 でん粉 油	★えび ★卵 ★鶏肉 ★かにかまぼこ しらすぼし	★白桃 れんこん しいたけ かんぴょう 人参 さやえんどう しょうが にんにく たけのこ 菜の花		24日 (水)
4木	812	20	○	ミルクパン ♪デミグラスハンバーグ♪ ♪立プロソーゼージため♪ ♪無限キャベツ♪ ミントマト	★パン ★パン粉 ★ごま油 油 砂糖 でん粉	★豚肉 ★牛肉 ★卵 ★ウインナー しらすぼし	玉ねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ トマト		25日 (木)
5金	823	17	○	♪ミートボールパスタ♪ ♪卵とこまつ菜と肉のオイスターソースいため♪ 茎わかめとツナのサラダ 洋梨缶	★スパゲッティ ★小麦粉 ★バター ★ごま油 ★中華ドレッシング 油 砂糖	★チキンボール ★豚肉 ★卵 わかめ ツナ	玉ねぎ にんにく セロリー トマト パセリ 小松菜 きゅうり 大根 洋梨	スパゲッティにソース をかけて食べます。 スプーン・フォーク	
8月	876	16	○	キャロットパン フライドチキン ポイルキャベツ ベーコンと大豆のトマト煮 ブロッコリーサラダ 甘夏缶 	★パン ★小麦粉 油 砂糖 フレンチドレッシング	★鶏肉 ★大豆 ★ベーコン	にんにく しょうが レモン キャベツ 玉ねぎ 人参 れんこん トマト ブロッコリー カリフラワー パプリカ とうもろこし 甘夏		
9火	859	16	○	菜めし 擬製豆腐 ♪じゃがいものみそバター炒め♪ こんぶ豆 ミニトマト	★小麦粉 ★バター 米 油 砂糖 でん粉 じゃが芋 はちみつ	★豆腐 ★鶏肉 ★卵 ★ベーコン ★みそ ★大豆 昆布	菜めしの素 玉ねぎ 人参 しいたけ たけのこ こねぎ とうもろこし トマト		
10水	803	13	○	カレーピラフ シーフードクリーム煮 華やかポテト 海藻サラダ みかん缶 	★バター ★パスタ ★小麦粉 ★中華ドレッシング 米 米粒麦 油 じゃが芋	★鶏肉 ★えび ★豆乳 ★牛乳 ★生クリーム ほたて 海藻ミックス	玉ねぎ パプリカ グリンピース しめじ 人参 華やかごはんの素 大根 きゅうり とうもろこし みかん	スプーン	
11木	820	14	○	ごはん さわらの幽庵焼き ♪きのこのかつお醤油煮～豆腐に添えて～♪ キャベツときゅうりのごまからめ ミニトマト 型抜きチーズ	★ごま 米 砂糖 油 でん粉	★豆腐 ★チーズ さわら 鰹節	ゆず しめじ えのきたけ しいたけ キャベツ きゅうり トマト		
12金	817	18	○	ごはん カレーシチュー ♪オーロレカツ♪ ♪ほうれん草のソテー♪ パイン缶	★パン ★小麦粉 ★バター ★パン粉 じゃが芋 油	★鶏肉 ★牛乳 ★チーズ ★豚肉 ★卵 ★ベーコン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト ほうれん草 しめじ とうもろこし パインアップル	スプーン	
15月	808	16	○	ひじきごはん ♪わかめ・かにかまの卵焼き♪ ♪きんぴらごぼう♪ ♪キャベツの和え物♪ りんご缶	★ごま ★ごま油 米 油 砂糖	★鶏肉 ★油揚げ ★卵 ★かにかまぼこ ひじき わかめ 鰹節	★りんご 人参 ごぼう キャベツ しょうが		
16火	817	16	○	ごはん ♪ピリ辛ぶたキムチ♪ ♪たまごといびのいためもの♪ チンゲン菜のごまじやこ和え パイン缶 ヨーグルト	★ごま油 ★ごま 米 油 砂糖	★豚肉 ★卵 ★えび ★ヨーグルト ちりめんじゃこ	★もやし キムチ しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ にら チンゲン菜 パインアップル	スプーン	
17水	890	14	○	♪ジャージャーめん♪ ♪幸せドーナツ♪ ♪もやニラ中華サラダ♪ ミニトマト	★中華麺 ★ホットケーキミックス ★ごま油 ★ごま 油 でん粉 砂糖	★豚肉 ★大豆 ★みそ ★豆乳 ★生揚げ	★もやし たけのこ ねぎ 人参 玉ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり にら トマト	中華麺に肉みそを かけて食べます。 スプーン	
18木	810	18	○	抹茶パン まだいのピザ焼 豆と野菜のスープ煮 ♪母のポテトサラダ♪ 洋梨缶	★パン ★マヨネーズ 油 砂糖 じゃが芋	★チーズ ★ウインナー ★ハム たい いんげん豆	玉ねぎ マッシュルーム ビーマン トマト にんにく セロリー 人参 大根 ブロッコリー きゅうり 洋梨		
22月	819	15	○	♪ピックリビピンパド♪ きびなごのパプリカ揚げ 華風きゅうり 杏仁フルーツ	★ごま ★ごま油 ★小麦粉 ★杏仁豆腐 米 米粒麦 油 砂糖	★牛肉 ★豚肉 ★みそ ★卵 きびなご	★豆もやし にんにく しょうが 人参 ぜんまい ほうれん草 みかん きゅうり	ごはんを具をのせて ませて食べます。 スプーン	
23火	837	15	○	ごはん 生揚げのうま煮 ♪ちくわの磯辺揚げ♪ ♪うどと牛肉のいためもの♪ りんご缶	★ごま油 ★小麦粉 ★ごま 米 油 でん粉 砂糖	★生揚げ ★豚肉 ★うずら卵 ★卵 ★牛肉 ちくわ 青のり	★りんご 人参 白菜 玉ねぎ きくらげ ねぎ しょうが たけのこ チンゲン菜 うど	皆さん、注文を	

予約の締切りは2月26日(金)です

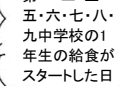
★印はアレルギー物質を含んだ食品です。
 ※柑橘類(オレンジ)のアレルギー表示については、ネーブルオレンジ・
 パレンシアオレンジのみ★印をつけてお知らせします。
 調味料・加工品等については、お問い合わせください。
 主な給食用食材の産地については裏面をご覧ください。

- 都合により献立を変更することがあります。
- 給食実施日は各学校、行事により異なります。
- 銀行の引き落としは毎月15日です。
- ごはんは「温かい」状態で提供しています。
- 主食のみ各クラスに2食ずつおかわりがつきます。
- 食中毒対策として全て加熱調理し(生食するミニトマト・果物、デザートは除く)、おかずは調理後に冷却し、提供しています。

3/8の給食は、
平成30年4月20日の
給食と同一メニュー



3/10の給食は、
平成30年4月23日の
給食と同一メニュー



3/10の給食は、
平成30年4月23日の
給食と同一メニュー



平成30年4月
23日は、立川
第四中学校
で1年生の給
食がスタート
した日

3年生の皆さんへ

中学校を卒業する日も、もう間もなくですね。皆さんにとって3年間という中学校生活はいかがだったでしょうか。中学校での思い出の一つに『給食』がありましたら嬉しく思います。さて、3月の給食では、3年生の卒業をお祝いするメニューを2日間(3/8及び3/10)取り入れています。この2日間のメニューを見て懐かしさを感じた人はいますか？実はこの2日間のメニューは、3年生の皆さんが中学校に入学してすぐ、1年生の時に初めて食べた給食と同一メニューです。中学校の給食は、小学校の給食とは異なり、ランチカードを使って自分自身で予約するスタイルです。初めて予約機で給食を注文した時のことを思い出してください。少し大人になった気持ちがしたのではないかと思います。3年生の皆さんが、それぞれの進路で大いに活躍なさることを願っております。これからも食べることを大切に！ご卒業おめでとうございます。

3月の平均	エネルギー	たんぱく質
	834kcal	摂取エネルギー全体の16%
国の基準	830kcal	摂取エネルギー全体の13～20%

《立川市教育委員会学校給食課》

アレルギー事故を未然に防ぐため、立川市の学校給食ではピーナッツ・くるみ・アーモンド・カシューナッツは使用しません。ただし、加工品の場合、原材料に使用されていなくても、同一工場内で、ナッツ類を使用した製品を製造していることがあります。

