



# 都立永福学園月間予定献立表（就業技術科）



日	献立名	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	1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ジョアブレーン 春のちらし寿司 すまし汁（手鞠麩） 野菜のごま和え ひなまつりゼリー	ジョア（ブレーン）、しるさけ、たまご刻みのり、木綿豆腐、調理用牛乳、寒天、生クリーム（乳脂肪）	精白米、上白糖、こめサラダ油、焼き芋（手鞠芋）、ごま（乾）	ほうれんそう、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、いちごジャム（高糖度）	707 kcal 27.9 g 16.2 g 2.0 g
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>じょうし <b>3月3日は上巳の節句（ひなまつり）です。</b></p> </div>					
4月	牛乳 コッペパン 春キャベツのからめチャー トマトと玉子のサラダ	牛乳、若鶏モモ（皮なし）、たまご	コッペパン、こめサラダ油、薄力粉、有塩バター、じゃがいも	にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム（水煮缶詰）、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、ミニトマト、クリームコーン	717 kcal 31.9 g 30.9 g 3.1 g
5月	牛乳 ご飯 豚汁 魚の和風うま煮ソース キャベツのおかか和え	牛乳、豚肩肉、国産みそ、モーカサメ、かつお加工品（削り節）	精白米、おおむぎ（米粒麦）、こめサラダ油、じゃがいも、でんぶ、ん、オリーブ油	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、えだまめ、とうもろこし（冷凍）、クリームコーン、きゅうり、玉葱、トマト、キャベツ、もやし、こまつな	754 kcal 31.0 g 29.0 g 2.2 g
6月	牛乳 鶏そぼろごはん 味噌汁（きゃべつ・こまつな） 大根のべっこう煮	牛乳、若鶏ひき肉、たまご、油揚げ、国産みそ、豚肩肉	精白米、おおむぎ（米粒麦）、こめサラダ油、上白糖	ごぼう、生姜、さやいんげん、キャベツ、こまつな、だいこん、えだまめ（冷凍）	731 kcal 30.6 g 27.7 g 2.6 g
7月	牛乳 ご飯 いんげん豆と野菜のスープ 魚のカレーポテト焼き（豆乳マヨ） キャロットサラダ アップルゼリー	牛乳、豚肩肉、いんげんまめ（乾）、なます、豆乳、寒天	精白米、おおむぎ（米粒麦）、こめサラダ油、じゃがいも、上白糖、オリーブ油	にんにく、にんじん、玉葱、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、りんご濃縮還元ジュース	726 kcal 24.2 g 22.9 g 1.6 g
10月	牛乳 豚肉のうま煮丼 いんげんのみそ汁 青菜とツナの和えもの	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、いんげん（素干し）、国産みそ、まくろ缶詰（油漬ルー初付）	精白米、おおむぎ（米粒麦）、こめサラダ油、しらたき、上白糖、でんぶ	生姜、ごぼう、玉葱、にんじん、はくさい、えだまめ（冷凍）、だいこん、こまつな、キャベツ、とうもろこし（冷凍）	732 kcal 27.7 g 24.7 g 2.7 g
11月	牛乳 ご飯 味噌汁（玉ねぎ・えのき・油揚げ） お好み焼き風卵焼き 大根と厚揚げの煮物	牛乳、油揚げ、国産みそ、たまご、豚ひき肉、あおのり、かつお加工品（削り節）、生揚げ	精白米、おおむぎ（米粒麦）、上白糖、こめサラダ油、ごま油	玉葱、えのきだけ、キャベツ、だいこん、にんじん、干し椎茸、生姜	712 kcal 31.3 g 25.4 g 2.8 g
12月	牛乳 味噌ラーメン 青海苔ポテト 杏仁豆腐	牛乳、豚肩肉、国産みそ、あおのり、寒天	蒸し中華めん、こめサラダ油、ごま油、じゃがいも、上白糖	生姜、にんにく、にんじん、ねぎ、はくさい、もやし、にら、みかん（缶詰）、パイン缶詰、黄桃（缶詰）	736 kcal 26.2 g 26.8 g 3.1 g
13月	牛乳 中華茶飯 鶏肉春雨スープ煮 切干大根の中華和え	牛乳、豚肩肉、油揚げ、刻みのり、若鶏モモ（皮なし）	精白米、ごま油、こめサラダ油、上白糖、緑豆はるさめ、白煎りごま	干し椎茸、ぶなしめじ、ねぎ、生姜、にんじん、はくさい、玉葱、にら、こまつな、切干だいこん、にんにく	690 kcal 28.1 g 20.8 g 3.1 g
14月	牛乳 ご飯 味噌汁（いも・玉ねぎ） 魚のみぞれソース ひじきサラダ 黒ごまプリン	牛乳、国産みそ、モーカサメ、干ひじき（アノル益、乾）、調理用牛乳、寒天、生クリーム（乳脂肪）	精白米、おおむぎ（米粒麦）、じゃがいも、でんぶ、上白糖、白煎りごま、こめサラダ油、ごま油、黒ねりごま	玉葱、こまつな、だいこん、ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、とうもろこし（冷凍）、えだまめ（冷凍）	829 kcal 30.3 g 33.0 g 2.7 g
17月	牛乳 赤飯 ごまけんちん汁 鱈の照り焼き おかか和え	牛乳、ささげ（乾）、木綿豆腐、ぶり、かつお加工品（削り節）	精白米、もち米、黒煎りごま、じゃがいも、練りごま、上白糖、こめサラダ油	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、生姜、もやし、こまつな	764 kcal 35.1 g 28.4 g 2.6 g
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p><b>皆さんがそろそろ最後の給食</b></p> </div>					
19月	牛乳 きなこ揚げパン クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳、きな粉（大豆）、若鶏モモ（皮なし）	コッペパン、上白糖、こめサラダ油、薄力粉、有塩バター、じゃがいも、オリーブ油	にんにく、にんじん、玉葱、はくさい、マッシュルーム（水煮缶詰）、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン	796 kcal 30.2 g 35.3 g 3.3 g

日	献立名	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	1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
21月	牛乳 ご飯 味噌汁（いも・玉ねぎ） 鶏肉のから揚げ 梅和え ひじきと大豆の煮物	牛乳、油揚げ、国産みそ、若鶏モモ（皮付き）、大豆（国産、ゆで）、干ひじき（アノル益、乾）	精白米、おおむぎ（米粒麦）、じゃがいも、でんぶ、薄力粉、ごま油	玉葱、にんにく、生姜、キャベツ、こまつな、にんじん、梅肉、干し椎茸	896 kcal 36.1 g 34.4 g 3.0 g
24月	牛乳 ご飯 中華風わかめスープ 麻婆豆腐 ナムル	牛乳、生わかめ、豚ひき肉、国産みそ、木綿豆腐	精白米、おおむぎ（米粒麦）、白煎りごま、こめサラダ油、上白糖、でんぶ、ごま油	えのきだけ、にんじん、生姜、生麦、にんにく、ねぎ、干し椎茸、こまつな、もやし	700 kcal 30.8 g 23.1 g 3.2 g
25月	牛乳 照り焼きチキンカレー 海藻サラダ 果物	牛乳、若鶏モモ（皮なし）、てんぐざ（角寒天）、青とさかのり（塩蔵、塩坂）	精白米、おおむぎ（米粒麦）、こめサラダ油、じゃがいも、有塩バター、米粉、上白糖	玉葱、にんにく、生姜、セロリ、にんじん、だいこん、トマトピューレ、えだまめ、ミニトマト、きゅうり、ホールコーン、いちご、黄桃（缶詰）、りんご（缶詰）	753 kcal 25.3 g 21.6 g 2.5 g
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>3月平均（15回）</p> </div>					
					748 kcal
					29.8 g
					26.8 g
					2.7 g



今年度も沢山の給食のリクエストや感想ありがとうございました！  
来年度も楽しく、美味しく安全な給食を提供してまいりますので  
どうぞよろしくお願いたします。

栄養士 野中 藤枝 増田

《大切なお知らせ》

年度末処理の都合上、3月のすべての欠食・喫食届の締め切りは  
3月5日（水）とさせていただきます。ご理解・ご協力のほど、お願いたします。

\*食材の納入等の都合により食材や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。