

3月のこんだてひょう(14回) 黒門小学校



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(kcal) たんぱく質(g)
1 金	ちらし寿司 ひなまつり	○	卵, 油揚げ	米, さとう, 油	かんぴょう, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん	537
	即席漬け			白ごま	キャベツ, きゅうり, にんじん	18.6
	すまし汁		わかめ, 絹ごし豆腐		長ねぎ, えのきたけ	
	桃ゼリー		粉寒天	さとう	ももジュース	
4 月	カレーライス★	○	豚肉	米, 油, じゃがいも, 小麦粉	しょうが, にんにく, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	655
	パリパリサラダ★			ワンタンの皮, 油, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, とうもろこし, 玉ねぎ	18.2
	果物(りんご)				りんご	
5 火	菜の花ご飯	○	卵	米, 油, さとう	こまつな	623
	肉じゃが★		豚肉	糸こんにゃく, じゃがいも, さとう	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	26.2
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ	でんぶん, 油	しょうが	
6 水	ピザサンドトースト	○	ベーコン, ピザチーズ	食パン, 油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン	552
	ABCスープ★		鶏胸肉皮なし小間肉	じゃがいも, ABCマカロニ	セロリー, にんじん, 玉ねぎ, こまつな	26.0
	果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	
7 木	スパゲッティミートソース	○	豚ひき肉, 大豆	スパゲティ, オリーブ油, 油, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム, トマト缶, トマトピューレ	742
	もやしのレモンしょうゆ				もやし, とうもろこし, にんじん, レモン	29.6
	マーブルケーキ		卵, 牛乳	さとう, バター, 小麦粉, ピュアココア, 粉糖		
8 金	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米		638
	ジャンボ餃子★		豚ひき肉, 鶏ひき肉	ぎょうざの皮, ごま油, でんぶん, 油	にんにく, しょうが, たら, 長ねぎ, キャベツ	24.3
	大根ときゅうりの南蛮漬			ごま油	だいこん, きゅうり	
	豆腐と青菜のスープ		鶏胸肉小間肉, 豆腐	ごま油	干しいたけ, 長ねぎ, こまつな	
11 月	ツナピラフ	○	ツナ缶	米, 油	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, とうもろこし	592
	コーンクリームスープ		ベーコン, 牛乳	じゃがいも, でんぶん	にんじん, 玉ねぎ, クリームとうもろこし, パセリ	19.7
	フレンチサラダ			はちみつ, 油	キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉ねぎ	

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(kcal) たんぱく質(g)
12 火	豆腐のうま煮丼	○	豚肉, 豆腐	米, 油, さとう, でんぶん, ごま油	干しいたけ, にんじん, たけのこ, 長ねぎ, チンゲンサイ	598
	大根わかめサラダ		わかめ	ごま油	にんじん, きゅうり, だいこん	21.9
	フルーツポンチ★			さとう	パイン缶, みかん缶, 黄桃缶, ナタデココ, レモン	
13 水	ココアパン★ 北海道八雲町の「ホタテ」	○		ココアパン		625
	ホタテのクリームグラタン		ホタテ, 牛乳, ピザチーズ	バター, 油, 小麦粉, スパゲティ, パン粉	玉ねぎ, マッシュルーム	32.3
	ポトフ		ベーコン, 豚肉, 大豆	油, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, キャベツ	
14 木	しょうゆラーメン★	○	豚ひき肉	油, ごま油, むし中華めん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, とうもろこし, もやし, にんじん, こまつな	657
	高野豆腐大豆からあげ		高野豆腐, 大豆	油, でんぶん, さとう		25.5
	果物(清見オレンジ)				清見オレンジ	
15 金	ご飯	○		米		536
	めだいのねぎみそ焼き		めだい, みそ	さとう, ごま油, 油	長ねぎ	23.9
	おろし煮びたし				だいこん, キャベツ, こまつな	
	じゃがいものみそ汁		油揚げ, わかめ, みそ	じゃがいも	えのきたけ, 長ねぎ	
18 月	豚キムチ焼うどん	○	豚肉	ごま油, 油, 冷凍うどん	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, 干しいたけ, はくさい(キムチ漬), はくさい, たら	506
	わかめと卵のスープ		豆腐, 卵, わかめ	でんぶん, ごま油	玉ねぎ	21.4
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト		パイン缶, みかん缶, 黄桃缶	
19 火	きなこ揚げパン★	○	きな粉	マーガリンパン, 油, さとう		551
	ワンタンスープ★		豚ひき肉	ワンタンの皮, でんぶん, ごま油	干しいたけ, にんじん, はくさい, たけのこ, もやし, しょうが, こまつな, 長ねぎ	21.0
	フレンチポテトサラダ			じゃがいも, 油, さとう	とうもろこし, にんじん, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	
21 木	赤飯 卒業お祝い献立	○	あずき(乾)	米, もち米, 黒ごま		629
	鶏の唐揚げ★		鶏肉	でんぶん, 油	しょうが	22.8
	きゃべつとコーンのサラダ			さとう, 油	キャベツ, にんじん, とうもろこし, 玉ねぎ	
	大根のみそ汁		油揚げ, みそ		だいこん, こまつな, えのきたけ	

- ★は6年生のリクエストです。上位に入った料理を2月3月に入れていきます。
- ・衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダも含めて加熱しています。
 - ・学校行事、食材納入等の都合により献立内容を変更することがあります。
 - ・栄養価の表示は3・4年生のものです。