



# 3月 詳細献立表



♪マークは、3年生のリクエストメニューです。

令和4年度(2023年)3月

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
1 水	コーン茶飯	○		米,麦	ホールコーン	810 kcal
	白身魚の甘酢あんかけ		坊主銀宝(白身魚)	でん粉,油,砂糖	しょうが	35.7 g
	ごま和え			ごま,砂糖	にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	24.6 g
	みそ汁		油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ,わかめ	さといも	ねぎ	
2 木	ごはん	○		米,麦		817 kcal
	ケランマリ(韓国風卵焼き)		鶏肉,ハム,チーズ,鶏卵	ごま油,エッグフリーマヨネーズ	たまねぎ,にんじん,こねぎ	35.4 g
	チョレギサラダ		きざみのり	ごま,ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,にんにく	27.9 g
	キムチスープ		豚肉,豆腐,赤みそ		しょうが,にんじん,白菜,えのきたけ,白菜キムチ,にら	
3 金	ちらしずし	○	高野豆腐(きざみ),油揚げ,あなご,鶏卵	米,麦,砂糖,油	にんじん,干し椎茸,かんぴょう,さやえんどう	833 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも,青のり	小麦粉,でん粉,油		35.1 g
	てまりふ汁		鶏肉	でん粉,てまり麩	にんじん,大根,小松菜	22.5 g
	桃ゼリー		粉寒天	砂糖	ネクター	
6 月	♪ジャージャー麺	○	赤みそ,豚肉,大豆	中華麺,油,砂糖,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,たけのこ,干し椎茸,ねぎ,もやし	890 kcal
	魚とれんこんの風味揚げ		めかじき,青のり	油,でん粉	しょうが,にんにく,れんこん	38.8 g
	果物(いちご)				いちご	34.1 g
7 火	ハッシュドポークライス	○	豚肉	米,麦,油,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,しょうが,トマトピューレ	874 kcal
	ハムサラダ		ハム	砂糖,油,ごま油	もやし,きゅうり,にんじん	25.6 g
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	砂糖	みかん,黄桃,パインアップル	25.5 g
8 水	セルフコロッケバーガー	○	豚肉,いんげん豆	明日葉パン,油,じゃがいも,ポテトパウダー,小麦粉,生パン粉,ソフトパン粉,油	たまねぎ,キャベツ,にんじん	799 kcal
	卵とマカロニのスープ		鶏卵	油,でん粉,マカロニ	しょうが,たまねぎ,にんじん,小松菜	29.8 g
	果物(みかん)				みかん	28.7 g
9 木	厚揚げ入りホイコーロー丼	○	豚肉,赤みそ,八丁みそ,厚揚げ	米,麦,油,砂糖,ごま,でん粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,干し椎茸,キャベツ,ねぎ,ピーマン	784 kcal
	中華スープ		鶏肉,鶏卵	でん粉	しょうが,にんじん,もやし,小松菜	31.1 g
	果物(いよかん)				いよかん	24.6 g
10 金	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米,麦		763 kcal
	もうかさめのカレー揚げ		もうかさめ	でん粉,油	しょうが,にんにく	30.8 g
	おひたし			砂糖	にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	23.7 g
	ざくざく汁		鶏肉,焼き豆腐	油,こんにゃく,さといも	にんじん,大根,ごぼう,こねぎ	
13 月	チャーハン	○	豚肉,鶏卵	米,麦,油,ごま油	にんじん,ねぎ,干し椎茸,ピーマン	835 kcal
	いかのチリソースがけ		いか	でん粉,油,油,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ	33.0 g
	春雨スープ		鶏肉	はるさめ,ごま油	しょうが,にんじん,エリンギ,白菜,チンゲンツアイ	27.6 g
14 火	ツナと大根おろしのスパゲティ	○	ツナ	スパゲティ,油,砂糖,でん粉	たまねぎ,しめじ,大根,小松菜	896 kcal
	ポテト入りフレンチサラダ			じゃがいも,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	30.7 g
	♪抹茶チョコチップケーキ		鶏卵,牛乳	砂糖,バター,油,小麦粉,チョコチップ		31.9 g
15 水	♪フレンチトースト	○	牛乳,鶏卵	食パン,砂糖,バター,グラニュー糖		815 kcal
	レンズ豆のトマトシチュー		ベーコン,豚肉,レンズ豆	油,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ホールトマト(缶),トマトピューレ,	33.0 g
	ココロ野菜サラダ		ハム	油,砂糖	にんじん,大根,小松菜,ホールコーン,たまねぎ,りんご	31.9 g
16 木	赤飯	○	ささげ	米,もち米,むき栗,ごま		841 kcal
	鶏のから揚げ		鶏肉	砂糖,でん粉,油	しょうが,にんにく	34.2 g
	ゆずおひたし			砂糖,油	キャベツ,しめじ,小松菜,もやし,菊のり,ゆず	29.0 g
	お祝いすまし汁		豆腐,まだい(養殖),かまぼこ		大根,えのきたけ,ねぎ,糸みつば	
	果物(みかん)				みかん	
20 月	ごはん	○		米,麦		825 kcal
	おから入りハンバーグ		豚肉,おから(新製法),鶏卵	油,生パン粉,砂糖	セロリ,たまねぎ,しめじ	35.3 g
	小松菜とじゃこのごま和え		ちりめんじゃこ	ごま,砂糖,ごま油	にんじん,もやし,小松菜	23.5 g
	みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ,わかめ	じゃがいも	にんじん,ねぎ	
22 水	大田汐焼きそば	○	豚肉,のり	油,中華麺,砂糖,でん粉,ごま油	にんじん,たまねぎ,しょうが,もやし,にら,刻み梅	782 kcal
	たこべったん		たこ(ゆで),青のり,かつお節,鶏卵,牛乳	小麦粉,油	にんじん,ホールコーン,ねぎ,キャベツ	29.9 g
	果物(みかん)				みかん	25.3 g
23 木	ごはん	○		米,麦		787 kcal
	鮭のねぎみそ焼き		鮭,赤みそ	砂糖	ねぎ	41.0 g
	じゃがいもとピーマンのきんぴら		豚肉	油,じゃがいも,砂糖,ごま,ごま油	ピーマン,赤ピーマン	19.2 g
	ちゃんこ汁		豆腐,鶏肉,油揚げ	でん粉	しょうが,にんじん,白菜,えのきたけ,ねぎ,小松菜	