



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5年度(2024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 | 1杯* たんぱく質 脂質 |
|-------------|-----------------|----------------------------------|----------------------|-----------------------------|---|--------------------|
| 1 金 | ちらし寿司 | ○ | 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,小松菜 | 824 kcal |
| | ししゃもの磯辺揚げ | | ししゃも,青のり | 小麦粉,でん粉,油 | | 35.2 g |
| | てまりふ汁 | | 鶏肉,わかめ | でん粉,あられ麩 | にんじん,大根 | 22.4 g |
| | 桃ゼリー | | 粉寒天 | 砂糖 | ネクター | |
| 4 月 | ピリ辛五目あんかけ丼 | ○ | 赤みそ,豚肉,鶏肉 | 米,麦,油,砂糖,ねりごま,ごま,でん粉,ごま,ごま油 | しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,もやし,にんじん,たけのこ,小松菜 | 753 kcal |
| | 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 | 27.8 g |
| | 果物(清美ルッポ) | | | | 清美オレンジ | 21.8 g |
| 5 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 | 795 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 | 24.0 g |
| | ♪ホワイトゼリー | | 粉寒天,乳酸菌飲料 | | みかん | 24.1 g |
| 6 水 | スパイシーチキンライス | ○ | 鶏肉 | 米,麦,油 | たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン | 847 kcal |
| | きのことチーズのオムレツ | | 豚肉,ダイスチーズ,鶏卵 | 油,砂糖 | たまねぎ,にんじん,しめじ,エリンギ,小松菜 | 35.2 g |
| | ヌイユとベーコンのスープ | | ベーコン | 油,じゃがいも,ヌイユ | たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,パセリ | 31.1 g |
| 7 木 | メープルシロップトースト | ○ | | 食パン,バター,メープルシロップ,砂糖 | | 756 kcal |
| | 鮭のクリームシチュー | | ベーコン,牛乳,鮭,生クリーム | 油,じゃがいも,バター,小麦粉 | にんにく,たまねぎ,にんじん,しめじ,しょうが,パセリ | 31.0 g |
| | じゃこと豆のサラダ | | ひよこ豆,ちりめんじゃこ | 油,砂糖 | キャベツ,にんじん,きゅうり | 33.9 g |
| 8 金 | 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,にんじん,しめじ,しょうが,たけのこ,干し椎茸,ねぎ,もやし,たまねぎ | 783 kcal |
| | 白菜と豆腐のスープ | | 豆腐,わかめ | でん粉,ごま | しょうが,にんじん,白菜,ホールコーン | 32.0 g |
| | 変わり中学芋 | | 大豆 | さつまいも,油,でん粉,砂糖,ごま | | 29.5 g |
| 11 月 | わかめごはん | ○ | 炊き込みわかめ | 米,麦 | | 775 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 | 34.3 g |
| | じゃこ入りおひたし | | ちりめんじゃこ | | キャベツ,もやし,小松菜,にんじん | 24.0 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 | |
| 12 火 | 卵チャーハン | ○ | 豚肉,鶏卵 | 米,麦,油,ごま油 | にんじん,ねぎ,干し椎茸,ピーマン | 826 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 | 27.7 g |
| 13 水 | チリビーンズコップサンド | ○ | 豚肉,大豆,チーズ | コップパン,油,小麦粉 | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,トマトピューレ | 736 kcal |
| | クマラスープ | | 牛乳,生クリーム | 油,じゃがいも,さつまいも,バター,小麦粉 | にんにく,たまねぎ,しょうが,パセリ | 27.9 g |
| | コーンサラダ | | | 油,砂糖 | キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン | 30.1 g |
| 14 木 | ツナと大根おろしのパゲティ | ○ | 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 | 877 kcal |
| | ポテ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 | 30.8 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 金 | 四川豆腐丼 | ○ | 赤みそ,豚肉,大豆,豆腐 | 米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油 | にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,ねぎ,にら | 745 kcal |
| | 卵とわかめのスープ | | 鶏肉,鶏卵,わかめ | でん粉 | しょうが,白菜,えのきたけ,ねぎ | 31.9 g |
| | 果物(デコボン) | | | | デコボン | 23.8 g |
| 18 月 | 赤飯 | ジョ ア ス ト ロ バ ー | ささげ | 米,もち米,ごま | | 828 kcal |
| | ♪鶏のから揚げ | | 鶏肉 | 砂糖,でん粉,油 | しょうが,にんにく | 34.1 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 | 29.1 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) | | | | 温州みかん | |
| 21 木 | ごはん | ○ | | 米,麦 | | 770 kcal |
| | 鮭のねぎみそ焼き | | 鮭,赤みそ | 砂糖 | ねぎ | 41.1 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 | 19.4 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 | |
| 2 2 金 | 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 | 754 kcal |
| | たこべったん | | たこ,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 | 30.6 g |
| | 果物(みかん) | | | | 温州みかん | 26.3 g |