

3月の献立表

杉並区立桃井第四小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	13種* たんぱく質
3月	ももし手巻き寿司	○	のっぺい汁 フルーツポンチ	豚肉、油揚げ、手巻きのり 牛乳、とうふ	米、米粒麦、さとう、米油 こんにやく、里芋、でんぶん	しょうが、かんぴょう、にんじん ★きゅうり、だいこん、ながねぎ こまつな、みかん(缶) パイナップル(缶)、★もも(缶)	689 kcal 26.2 g
4火	みそラーメン	○	ゆでブロッコリー 大学芋	みそ、豚肉、牛乳	蒸し中華めん、★ごま油 さつまいも、★米油、さとう 水あめ、★黒ごま	にんにく、しょうが、ながねぎ 木茸、たまねぎ、にんじん もやし、こまつな、コーン ブロッコリー	598 kcal 22.4 g
5水 ◎	麦ごはん	○	サメの竜田揚げ すいとん シキリ汁あえ	牛乳、さめ、油揚げ	米、押し麦、でんぶん、★米油 白玉粉、小麦粉、さとう ★ごま油	しょうが、にんじん、だいこん しめじ、ながねぎ、こまつな 切干大根、もやし、★きゅうり	612 kcal 24.6 g
6木	カレーライス	○	じゃこサラダ 清見オレンジ	豚肉、★ピザ用チーズ、牛乳 ちりめんじゃこ	米、押し麦、米油、じゃがいも 小麦粉、さとう、はちみつ ★ごま、★ごま油	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん ★ホールトマト、こまつな キャベツ、清見オレンジ	627 kcal 22.4 g
7金	わかめごはん	○	ホキのおろし炊き ABCスープ かか油揚げのササガ	たきこみわかめ、牛乳、ホキ ベーコン、豚肉、油揚げ	米、米粒麦、でんぶん、小麦粉 ★米油、さとう、マカロニ じゃがいも	しょうが、だいこん、にんにく たまねぎ、キャベツ、こまつな ながねぎ、にんじん	644 kcal 29.4 g
10月	きなこ揚げパン	○	わんたんスープ コーン入粉吹芋	きな粉、牛乳、豚肉	★コッパパン、★米油、さとう わんたんの皮、じゃがいも ★バター	にんじん、たまねぎ、もやし こまつな、ながねぎ、しょうが コーン	591 kcal 23.8 g
11火	麦ごはん	○	ヒラスの西京焼き けんちん汁 野菜のごまだれあえ	牛乳、ヒラス、みそ、とうふ 油揚げ、乾燥わかめ	米、押し麦、さとう、米油 こんにやく、じゃがいも ★ごま	しょうが、ごぼう、にんじん だいこん、ながねぎ、こまつな キャベツ	571 kcal 26.8 g
12水	三色そぼろごはん	○	野菜のみそ汁 グレープゼリー	とりひき肉、高野豆腐 ★たまご、牛乳、みそ 粉寒天、ゼラチン	米、米粒麦、米油、さとう じゃがいも	しょうが、ほうれんそう、もやし ごぼう、にんじん、たまねぎ こまつな、グレープジュース	638 kcal 29.5 g
13木	鮭炒飯	○	棒餃子 春雨スープ	甘塩鮭、牛乳、豚ひき肉	米、米粒麦、米油、★ごま ギョウザの皮、★ごま油 はるさめ	ながねぎ、キャベツ、ニラ にんにく、しょうが、にんじん えのきたけ、こまつな	612 kcal 24.5 g
14金	麦ごはん	○	ポテトコロケ むらも汁 大根サラダ	牛乳、豚ひき肉、★たまご かつお節、ちりめんじゃこ	米、押し麦、じゃがいも マッシュポテト、小麦粉 パン粉、★米油、でんぶん さとう、★ごま	にんじん、たまねぎ、もやし ながねぎ、こまつな、だいこん	638 kcal 22.2 g
17月	四川豆腐ライス	○	中華酢あえ フルーツのヨーグルトかけ	豚ひき肉、とうふ、牛乳 ★たまご ★プレーンヨーグルト	米、押し麦、米油、でんぶん ★ごま油、はるさめ、さとう	にんにく、ながねぎ、たまねぎ ニラ、キャベツ、もやし にんじん、みかん(缶) パイナップル(缶)	603 kcal 24.4 g
18火	ぼたもち	○	焼きししゃも 豚汁 切干とキャベツのごま酢あえ	きな粉、牛乳、ししゃも 豚肉、とうふ、みそ	米、もち米、米粒麦、さとう ★黒ごま、米油、こんにやく じゃがいも、★ごま	ごぼう、にんじん、ながねぎ だいこん、こまつな 切干大根、キャベツ	637 kcal 26.8 g
19水 ◎	麦ごはん	○	鶏肉のしょうが焼き あいませ キャベツのおかか和え	牛乳、とり肉、油揚げ さば節、かつお節	米、押し麦、こんにやく さとう	しょうが、たまねぎ、★りんご にんにく、だいこん、にんじん ごぼう、キャベツ、こまつな	555 kcal 25.2 g
21金	赤飯		ぶりの香味焼き 豆腐のすまし汁 杓のりかつおのいそ和え 豆乳アイス	あずき、牛乳、ぶり、とうふ 乾燥わかめ、刻みのり 豆乳アイス	米、米粒麦、もち米、★黒ごま さとう、★ごま油、★白ごま 焼き麩	しょうが、ながねぎ、にんにく にんじん、ほうれんそう もやし、コーン	651 kcal 28.4 g

*都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。◎は「国内産食材の日」です。★はアレルギー対応児童のアレルゲンです。