



# 3月こんだて



2022年3月

東京農業大学稲花小学校

日	献立名	主にからだをつくるもの	主に熱や力のもとになるもの	おもにからだの調子を整えるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1火	ごはん ぐらの甘酢炒め ささみと海藻のサラダ はるさめスープ せとか / 牛乳	くじら肉,高野豆腐,昆布,鶏ささみ,海藻(乾燥),ベーコン(卵なし),牛乳(飲用)	米,砂糖,でんぷん,こめサラダ油,マヨネーズ(卵なし),はるさめ,白ごま	しょうが,ピーマン,赤ピーマン,にんじん,たまねぎ,たけのこ(水煮),生しいたけ,にんにく,レタス,みずな,えのきたけ,長ねぎ,わけぎ,せとか	酒,こしょう,とりから,米酢,トマトケチャップ,オイスターソース,鶏だし顆粒,しょうゆ,洋からし(粉),食塩,本みりん	661 kcal 30.0 g 19.3 g 2.0 g
2水	世界の食卓献立 カナダ メープルトースト&ガーリックトースト サーモンシチュー フルーツサラダ ブーティン 乳酸菌飲料(ジョアブレン)	トラウトサーモン,昆布,豆乳,白いんげん豆(水煮),西京みそ,チーズ,スキムミルク,大豆(水煮),サワークリーム,ジョア(ブレン)	無塩食パン,有塩バター,メープルシロップ,オリーブ油,米粉,こめサラダ油,三温糖,じゃがいも,でんぷん,無塩バター	にんにく,パセリ,たまねぎ,にんじん,かぶ,マッシュルーム,プロッコリー,キャベツ,きゅうり,みかん(缶),レモン(果汁)	白ワイン,ローリエ(粉),鶏だし顆粒,本みりん,うす口しょうゆ,食塩,こしょう,米酢,トマトケチャップ,ウスターソース	666 kcal 28.0 g 28.0 g 1.8 g
3木	桃の節句 ちらし寿司 厚揚げの田楽 あしたばうどん汁 三色白玉ポンチ 牛乳	卵,えび,竹輪(卵なし),昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,生揚げ,鶏砂肝,みそ,なると(卵なし),絹ごし豆腐,牛乳(飲用)	米,砂糖,こめサラダ油,三温糖,でんぷん,あしたばうどん,白玉粉	れんこん,たけのこ(水煮),レモン(果汁),にんじん,和種なばな,しいたけ(乾燥),かんぴょう,エリンギ,みずな,いちご,りんご(缶),桃(缶),洋梨(缶),パイナップル(缶),みかん(缶)	米酢,食塩,椎茸もどし汁,うす口しょうゆ,本みりん,酒,しょうゆ,粉末抹茶,白ワイン,オレンジキュラソー	611 kcal 26.8 g 15.2 g 2.4 g
4金	3月6日 法人創立記念日 大根菜めし きんめだいの江口文みそだれ カムカムジュレサラダ かしわ汁 菊芋ドーナツ / 牛乳	昆布,きんめだい,江口文みそ,米みそ,かつお削り節,粉寒天,鶏もも肉,絹ごし豆腐,豆乳,牛乳(飲用)	米,押麦,ごま油,砂糖,さつまいも,米粉,きくいも(粉),こめサラダ油	だいこん(葉),しょうが,長ねぎ,だいこん,さやいんげん,赤パプリカ,カムカム果汁,にんじん,ごぼう,ぶなしめじ,万能ねぎ	酒,うす口しょうゆ,本みりん,食塩,しょうゆ,ベーキングパウダー	677 kcal 23.5 g 21.0 g 2.1 g
7月	日本の食卓献立 神奈川県 サンマーマン お好み揚げ イカときゅうりのピリカラ でごはん 牛乳	豚もも肉,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,しらす,木綿豆腐,卵,さば削り節,青のり,いしか,米みそ赤,米みそ,牛乳(飲用)	中華めん,こめサラダ油,三温糖,でんぷん,ごま油,上新粉,マヨネーズ(卵なし),白ごま	しょうが,はくさい,もやし,たまねぎ,にんじん,こまつな,きくらげ(乾燥),にんにく,キャベツ,きゅうり,デコボン	酒,しょうゆ,オイスターソース,米酢,食塩,こしょう,とんかつソース,トウバンジャン	610 kcal 28.0 g 19.9 g 3.2 g
8火	国際女性デー・ミモザの日 ピンズピラフ チキンソテー たんかんソース ミモザサラダ おさつスティック ジュリエンスープ / 牛乳	まぐろ(油漬),大豆(水煮),レンズ豆,レッドピーズ(水煮),鶏もも肉,卵,昆布,ベーコン(卵なし),牛乳(飲用)	米,玄米,オリーブ油,米粉,こめサラダ油,砂糖,三温糖,さつまいも,でんぷん	えだ豆(冷凍),たまねぎ,にんじん,コーン(水煮),にんにく,たんかんジャム,春キャベツ,スナップえんどう,レモン(果汁),だいこん,えのきたけ,パセリ	うす口しょうゆ,本みりん,鶏だし顆粒,食塩,カレー粉,白ワイン,こしょう,酒,しょうゆ,米酢	618 kcal 27.6 g 21.2 g 2.3 g
9水	雑穀ごはん ししゃもフライ 菜の花のごまみそ和え 治部煮 雪下にんじんゼリー / 牛乳	ししゃも,鶏のり,昆布,かつお削り節,米みそ,鶏もも肉,高野豆腐,アガー,牛乳(飲用)	米,米粒麦,もち米,もちきび,もちあわ,黒米,薄力粉,パン粉(乾燥),こめサラダ油,三温糖,白ごま,でんぷん,じゃがいも,ざらめ,グラニュー糖,はちみつ	洋種なばな,ほうれんそう,もやし,にんじん,生しいたけ,さやいんげん,雪にんじん(冷凍),オレンジジュース,レモン(果汁)	酒,しょうゆ,天塩,食塩,本みりん	623 kcal 27.8 g 17.4 g 2.1 g
10木	チャプチェ丼(麦ごはん) 小エビとニラのチーズチヂミ 豆乳キムチスープ いちごがほのか 牛乳	牛もも肉,豚肩肉,昆布,煮干し,小えび(乾燥),チーズ,スキムミルク,あさり,豆乳,米みそ,牛乳(飲用)	米,押麦,砂糖,でんぷん,はるさめ,こめサラダ油,はちみつ,ごま油,薄力粉,上新粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,チンゲン菜,たけのこ(水煮),にんじん,赤ピーマン,れんこん,にはくさいキムチ,長ねぎ,エリンギ,みずな,いちご	酒,しょうゆ,オイスターソース,コチジャン,鶏だし顆粒,食塩,こしょう,うす口しょうゆ,テンメンジャン	686 kcal 27.1 g 22.1 g 2.2 g
11金	東日本大震災復興を願う献立 ごはん スタミナ納豆 岩手県産ぶりのなたね焼き キャベツと三陸わかめのごま和え はつと汁 / 牛乳	鶏もも肉,鶏砂肝,納豆,粉かつお節,ぶり,卵,西京みそ,チーズ,わかめ(乾燥),昆布,かつお削り節,まぐろ削り節,絹ごし豆腐,豚肩肉,牛乳(飲用)	米,ごま油,三温糖,こめサラダ油,無塩バター,マヨネーズ(卵なし),白ごま,薄力粉	しょうが,にんにく,万能ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,まいたけ,ごぼう,長ねぎ,ほうれんそう	酒,しょうゆ,本みりん,タパスコ,食塩,こしょう	703 kcal 32.4 g 28.7 g 2.0 g
14月	コーン茶めし 春おでん(肉みそ) 小松菜のゆかり和え バターポテト 牛乳	昆布,さば厚削り節,宗田厚削り節,さつまいも揚げ(卵なし),竹輪(卵なし),結び昆布,うすら卵(水煮),鶏もも肉,レンズ豆,米みそ,牛乳(飲用)	米,米粒麦,ちくわぶ,こんにゃく(黒),三温糖,こめサラダ油,ざらめ,でんぷん,じゃがいも,オリーブ油,無塩バター	コーン(水煮),だいこん,たけのこ(水煮),新たまねぎ,にんじん,しょうが,こまつな,はくさい,ぶなしめじ	しょうゆ,酒,食塩,本みりん,赤じそふりかけ,天塩,こしょう	603 kcal 22.4 g 14.9 g 2.7 g
15火	キーマカレー(ターメリックライス) 花野菜のアーモントサラダ・豆乳ドレッシング 粉ふき芋 マンゴーヨーグルト 牛乳	豚もも肉,鶏レバー,牛もも肉,ひよこ豆(水煮),レンズ豆,昆布,まぐろ(水煮),豆乳,米みそ白,ブレンヨーグルト,牛乳(飲用)	米,米粒麦,オリーブ油,こめサラダ油,米粉,マヨネーズ(卵なし),塩こうじ,アーモンド,砂糖	セロリ,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,エリンギ,ピーマン,りんご,トマト(缶),レタス,プロッコリー,カリフラワー,赤パプリカ,レモン(果汁),マンゴー(缶),パイナップル(缶),ナタデココ(缶)	天塩,ターメリック(粉),カレー粉,酒,赤ワイン,鶏だし顆粒,食塩,こしょう,ココアパウダー,オールスパイス(粉),パプリカ(粉),トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,チャツネ,黒こしょう	704 kcal 28.9 g 22.5 g 2.2 g
16水	ごはん 魚香肉絲 海鮮餃子 パンサンデー スーミータン 乳酸菌飲料(ジョアストベリー)	豚肩肉,いか,えび,ロースハム(卵なし),昆布,かつお削り節,卵,木綿豆腐,ジョア(ストベリー)	米,でんぷん,こめサラダ油,ラード,三温糖,マヨネーズ(卵なし),砂糖,きょうざの皮,薄力粉,はるさめ,ごま油,白ごま	たけのこ(水煮),ピーマン,にんじん,きくらげ(乾燥),にんにく,長ねぎ,しょうが,キャベツ,たまねぎ,なら,きゅうり,もやし,ぶなしめじ,コーン(水煮),みずな,クリームコーン	酒,しょうゆ,トウバンジャン,米酢,食塩,こしょう,洋からし(粉),鶏だし顆粒,うす口しょうゆ,本みりん	679 kcal 30.1 g 16.7 g 2.1 g
17木	3月21日 春分の日献立 しつぽうどん のらぼう菜のカリカリジャコ和え ぼたもち はるか 牛乳	豚肩肉,生揚げ,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,粉かつお節,ちりめんじゃこ,のり,小豆,きな粉,牛乳(飲用)	うどん,こめサラダ油,ごま油,三温糖,もち米,米,砂糖	ごぼう,だいこん,長ねぎ,にんじん,しいたけ(乾燥),さやいんげん,のらぼう菜,はくさい,はるか	酒,椎茸もどし汁,うす口しょうゆ,本みりん,食塩,しょうゆ,米酢	603 kcal 24.7 g 17.6 g 1.8 g
18金	修了お祝い献立 お赤飯 鶏の塩から揚げ あしたばのツナ和え みそけんちん汁 紅白ゼリー 牛乳	ささげ,鶏もも肉,まぐろ(水煮),昆布,煮干し,生揚げ,米みそ赤,米みそ白,粉かつお節,粉寒天,カルピス,牛乳(飲用)	米,もち米,塩こうじ,でんぷん,米粉,こめサラダ油,マヨネーズ(卵なし),三温糖,白ごま,じゃがいも,こんにゃく(黒),グラニュー糖	しょうが,にんにく,あしたば,キャベツ,にんじん,ぶなしめじ,長ねぎ,クランベリージュース,オレンジジュース,いちご	天塩,しょうゆ,酒,こしょう,米酢,食塩,本みりん	635 kcal 26.9 g 18.0 g 2.4 g

★献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。