



3月のこんだて

2020年 3月

東京農学大学稲花小学校

| 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 |
|-----|--|--|---|---|---|---------------------------------------|
| 2月 | ごはん イカのメンチカツ わかめサラダ なめこの赤だし はるみ / 牛乳 | いか,豆乳,ロースハム(卵なし),わかめ,木綿豆腐,昆布,宗田厚割り節,さば厚割り節,八丁みそ,米みそ赤,粉かつお節,牛乳 | 米,白玉粉,パン粉,小麦粉,こめサラダ油,はちみつ,三温糖 | しょうが,たまねぎ,にんじん,ホールコーン,キャベツ,ブロッコリー,赤パプリカ,レモン果汁,なめこ,ねぎ,こまつな,はるみ | トマトケチャップ,食塩,こしょう,中濃ソース,ウスターソース,しょうゆ,米酢,みりん | 527 kcal 20.9 g 13.5 g 2.2 g |
| 3月 | 桃の節句献立 ちらし寿司 豆腐の田楽 かみかみサラダ 菜の花のお吸い物 三色白玉ポンチ / 牛乳 | きざみあげ,昆布,割り節,揚げ出し豆腐,鶏ひき肉,米みそ赤,ツナ,細ごし豆腐,牛乳 | 米,さとう,三温糖,こめサラダ油,こめサラダ油,ざらめ,でんぶん,てまり麩,白玉粉 | れんこん,たけのこ,レモン果汁,にんじん,細さや,干しいたけ,かんぴょう,切干しだいこん,きゅうり,ぶなしめじ,菜の花,いちご,パイン缶,みかん缶 | 米酢,食塩,水,しょうゆ,みりん,酒,白だし,うす口しょうゆ,粉末茶,白ワイン,オレンジキュラソー | 487 kcal 16.4 g 14.5 g 1.7 g |
| 4月 | ごはん 黒むつの煮つけ ほうれん草とひじきのごま和え 納豆 みそけんちん汁 / 牛乳 | 黒むつ,昆布,宗田厚割り節,さば厚割り節,ひじき,納豆,生揚げ,米みそ赤,米みそ白,粉かつお節,牛乳 | 米,三温糖,白ごま,白ごま,じゃがいも | しょうが,ねぎ,ほうれん草,もやし,にんじん,だいこん,ごぼう,わけぎ | しょうゆ,酒,みりん,ノンエッグマヨネーズ,食塩,うす口しょうゆ | 542 kcal 25.2 g 19.1 g 1.9 g |
| 5月 | 3月8日はミモザの日 あしたばパン ポテトグラタン ミモザサラダ お豆のカレースープ 乳酸菌飲料(ジョアストロベリー) | 豆乳,鶏こま肉,ベーコン(卵なし),昆布,米みそ白,生クリーム,スキムミルク,粉チーズ,たまご,ツナ,ひよこ豆,レッドピース,ジョア | あしたばパン,じゃがいも,こめサラダ油,米粉,無塩バター,パン粉,さとう,三温糖,オリーブ油 | たまねぎ,ホールコーン,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン果汁,にんにく,枝豆 | 食塩,白ワイン,鳥がらだし,みりん,こしょう,米酢,洋からし,ローリエ,しょうゆ,カレー粉 | 507 kcal 23.4 g 13.0 g 2.3 g |
| 9月 | 日本の食卓献立 ~石川県~ 雑穀ごはん ニギスの磯辺揚げ 菜の花のおかか和え 治部煮 デコボン / 牛乳 | にぎす,青のり,割り節,鶏もも肉,高野豆腐,昆布,宗田厚割り節,さば厚割り節,牛乳 | 米,もち米,もちきび,もちあわ,おしむぎ,黒米,小麦粉,こめサラダ油,三温糖,でんぶん,さつまいも,ざらめ | 和種なばな,こまつな,はくさい,にんじん,生しいたけ,さやいんげん,デコボン | 酒,しょうゆ,食塩,ベーキングパウダー,ノンエッグマヨネーズ,みりん | 536 kcal 24.7 g 14.6 g 1.3 g |
| 10月 | チャプチェ丼(麦ごはん) タコときゅうりのピリカラ たまごとコーンのスープ いちご 牛乳 | 牛肉,豚もも肉,たまご,昆布,牛乳 | 米,おしむぎ,さとう,でんぶん,はるさめ,こめサラダ油,はちみつ,ごま油,白ごま | しょうが,にんにく,たまねぎ,ピーマン,たけのこ,にんじん,きゅうり,クリームコーン,ホールコーン,にら,いちご | 酒,しょうゆ,オイスターソース,コチジャン,鳥がらだし,食塩,こしょう,うす口しょうゆ,米酢,みりん,トウバンジャン | 521 kcal 23.2 g 14.0 g 2.1 g |
| 11月 | ごはん さけのレモンしょうゆ焼き こんにやくサラダ 切干大根のうま煮 じゃが芋とスナップエンドウのみそ汁 / 牛乳 | さけ,煮干し,ロースハム(卵なし),鶏ひき肉,きざみあげ,米みそ赤,米みそ白,牛乳 | 米,米粉,こめサラダ油,サラダこんにやく,三温糖,じゃがいも | レモン果汁,キャベツ,こまつな,たまねぎ,切干しだいこん,にんじん,干しいたけ,スナップエンドウ | 酒,食塩,しょうゆ,みりん,米酢 | 487 kcal 21.2 g 13.4 g 1.9 g |
| 12月 | 焼きカレーパン カニとブロッコリーのマカロニサラダ ジュリエンスープ フルーツヨーグルト 牛乳 | 豚ひき肉,レンズ豆,スキムミルク,粉チーズ,カニフレーク,豆乳,ベーコン(卵なし),昆布,プレーンヨーグルト,牛乳 | 丸パン,ラード,こめサラダ油,小麦粉,米粉,パン粉,マカロニ,三温糖,オリーブ油,さとう | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,ホールコーン,だいこん,えのきたけ,細さや,マンゴー缶,パイン缶,レーズン | 赤ワイン,カレー粉,ナツメグ,食塩,こしょう,パプリカ粉,トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,パセリ,ノンエッグマヨネーズ,米酢,白ワイン,フオンドヴォー | 572 kcal 24.8 g 18.8 g 3.0 g |
| 13月 | ごはん さわらのねぎみそ焼き 豚しゃぶと春キャベツのぼん酢和え 五目ひじき煮 よもぎふのすまし汁 / 牛乳 | さわら,米みそ白,豚こま肉,さつま揚げ(卵なし),大豆,ひじき,昆布,割り節,牛乳 | 米,さとう,でんぶん,三温糖,こめサラダ油,よもぎ麩 | ねぎ,春キャベツ,きゅうり,黄パプリカ,ゆず果汁,干しいたけ,にんじん,ごぼう,グリーンピース,たけのこ,ぶなしめじ | 酒,みりん,米酢,しょうゆ,食塩,うす口しょうゆ | 518 kcal 24.0 g 15.0 g 2.2 g |
| 16月 | ごはん / 手づくりジャコふりかけ 鶏手羽のさっぱり煮 あしたばのツナ和え 油ふと白菜の豆乳みそ汁 清美オレンジ / 牛乳 | ちりめんじゃこ,割り節,青のり,鶏手羽元,昆布,宗田厚割り節,さば厚割り節,ツナ,豆乳,米みそ赤,八丁みそ,牛乳 | 米,こめサラダ油,塩こうじ,三温糖,仙台麩 | にんにく,しょうが,あしたば,ほうれん草,もやし,にんじん,たまねぎ,はくさい,清見オレンジ | 米酢,みりん,しょうゆ,酒,ノンエッグマヨネーズ,うす口しょうゆ | 585 kcal 28.3 g 20.2 g 2.1 g |
| 17月 | 彼岸の入り しっぽくうどん ほたもち 竹輪のゆかり衣 チンゲン菜のおひたし はるか / 牛乳 | 豚こま肉,木綿豆腐,きざみあげ,煮干し,小豆,きな粉,竹輪(卵なし),割り節,牛乳 | うどん,こめサラダ油,さとう,もち米,米,三温糖,小麦粉 | だいこん,たけのこ,にんじん,生しいたけ,わけぎ,チンゲン菜,キャベツ,レモン果汁,はるか | 酒,うす口しょうゆ,みりん,食塩,ベーキングパウダー,ゆかり,しょうゆ | 505 kcal 20.7 g 15.3 g 2.0 g |
| 18月 | ごはん さばのカレーグリル スナップエンドウときのこのソテー トマトクリームスープ ふかうら雪人参ゼリー / 牛乳 | さば,ベーコン(卵なし),えび,鶏こま肉,大豆,豆乳,スキムミルク,生クリーム,粉寒天,牛乳 | 米,はちみつ,こめサラダ油,じゃがいも | たまねぎ,にんにく,しょうが,スナップエンドウ,ぶなしめじ,エリンギ,ホールコーン,キャベツ,赤パプリカ,パセリ,トマト缶,人参ペースト,オレンジジュース,レモン果汁 | しょうゆ,中濃ソース,白ワイン,カレー粉,黒こしょう,酒,食塩,こしょう,鳥がらだし,ローリエ,昆布茶 | 547 kcal 23.8 g 18.0 g 1.3 g |
| 19月 | 第1学年修了お祝い献立 鯛めし 鶏の塩こうじから揚げ 五色和え すまし汁 いちご・デコボン / 牛乳 | 真鯛,昆布,鶏もも肉,塩昆布,昆布,割り節,牛乳 | 米,おしむぎ,塩こうじ,でんぶん,小麦粉,こめサラダ油,三温糖,花麩,すめん | しょうが,にんにく,はくさい,もやし,きゅうり,にんじん,ねぎ,まいたけ,水菜,いちご,デコボン | しょうゆ,酒,みりん,天塩,こしょう,米酢,食塩,洋からし,うす口しょうゆ | 505 kcal 24.1 g 16.0 g 2.2 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。