



3月のこんだて

2020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
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,宗田厚削り節,さば厚削り節,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,削り節,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,宗田厚削り節,さば厚削り節,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,削り節,鶏もも肉,高野豆腐,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,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,さつまいも(卵なし),大豆,ひじき,昆布,削り節,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,削り節,青のり,鶏手羽元,昆布,宗田厚削り節,さば厚削り節,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 ぼたもち 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),削り節,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,削り節,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。