

3月こんだて

2021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月	ごはん スタミナ納豆 黒むつ煮付け ほうれん草とひじきのごま和え なめこの赤だし せとか / 牛乳	鶏もも肉、納豆、粉かつお節、黒むつ、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、ひじき、きざみ揚げ、かつお削り節、八丁みそ、米みそ、牛乳(飲用)	米、ごま油、三温糖、白ごま	しょうが、にんにく、万能ねぎ、長ねぎ、ほうれん草、はくさい、にんじん、なめこ、だいこん、さやいんげん、せとか	酒、しょうゆ、本みりん、タバスコ、ノンエッグマヨネーズ、食塩	548 kcal 23.0 g 18.1 g 1.8 g
2火	ナン キーマカレー 花野菜のコンドレッシングサラダ 粉ふき芋 マンゴー&ヨーグルトパハロア / 牛乳	豚もも肉、鶏レバー、牛もも肉、レンズ豆、ひよこ豆(水煮)、昆布、まぐろ水煮、粉寒天、プレーンヨーグルト、生クリーム、ゼラチン、牛乳(飲用)	ナン、こめサラダ油、はちみつ、薄力粉、じゃがいも、グラニュー糖	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、ホールトマト(缶)、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、ホールコーン、赤パプリカ、クリームコーン、レモン(果汁)、マンゴー	赤ワイン、烏がらだし、ココアパウダー、ローリエ(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、食塩、こしょう、カレー粉、黒こしょう、天塩	602 kcal 27.0 g 19.7 g 3.1 g
3水	桃の節句 ちらし寿司 豆腐の田楽 菜の花のすまし汁 三食白玉ポンチ 牛乳	えび、錦糸玉子、竹輪、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、鶏肝、米みそ、絹ごし豆腐、牛乳(飲用)	米、砂糖、こめサラダ油、三温糖、でんぶん、ごま油、そうめん、白玉粉	れんこん、たけのこ(水煮)、レモン(果汁)、にんじん、絹さや、乾燥しいたけ、かんぴょう、和種なばな、かぶ、ぶなしめじ、いちご、りんご缶、黄桃缶、白桃缶、洋梨缶、パイン缶、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、抹茶、白ワイン、オレンジキュラソー	506 kcal 19.3 g 12.0 g 2.3 g
4木	チャプチェ丼(麦ごはん) チーズチヂミ トマトとしらすのスープ 栄久はんかん 牛乳	牛もも肉、豚肩肉、あさり、昆布、かつお削り節、チーズ、スキムミルク、しらす干し、木綿豆腐、牛乳(飲用)	米、おしむぎ、砂糖、でんぶん、はるさめ、こめサラダ油、はちみつ、ごま油、上新粉、薄力粉	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、はくさい、キムチ、万能ねぎ、トマト、絹さや、はんかん	酒、しょうゆ、オイスターソース、コチジャン、烏がらだし、食塩、こしょう、うす口しょうゆ、本みりん	579 kcal 20.5 g 18.5 g 2.1 g
5金	日本の食卓献立 神奈川県 サンマーマン あしたば蒸しパン イカときゅうりのピリカラ いちご 牛乳	豚もも肉、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、豆腐、いか、米みそ赤、米みそ、牛乳(飲用)	ラーメン、こめサラダ油、三温糖、でんぶん、ごま油、薄力粉、砂糖、甘納豆、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、にんにく、あしたば粉末、きゅうり、いちご	酒、しょうゆ、オイスターソース、米酢、食塩、こしょう、ベーキングパウダー、トウバンジャン	519 kcal 21.4 g 14.2 g 2.5 g
8月	ビーンズピラフ 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 ジュリエヌスープ / 牛乳	ツナ、大豆(水煮)、レッドピース(水煮)、鶏もも肉、たまご、ベーコン、昆布、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、でんぶん	枝豆(冷凍)、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、にんにく、たんかんジャム、キャベツ、スナップえんどう、だいこん、えのきたけ、パセリ	うす口しょうゆ、本みりん、烏がらだし、食塩、カレー粉、白ワイン、こしょう、酒、しょうゆ、米酢、ノンエッグマヨネーズ	543 kcal 23.1 g 19.8 g 2.2 g
9火	雑穀ごはん ししゃものバリバリ揚げ 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、米みそ、鶏もも肉、高野豆腐、昆布、かつお削り節、アガー、牛乳(飲用)	米、粒麦、もち米、もちきび、もちあわ、黒米、薄力粉、でんぶん、ぎょうざの皮、こめサラダ油、三温糖、白ごま、さといも、ざらめ、はちみつ、グラニュー糖	しょうが、しそ葉、洋種なばな(莖葉、生)、ほうれん草、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、本みりん、食塩	577 kcal 23.6 g 16.2 g 1.6 g
10水	ごはん くじらの甘酢炒め カニとわかめのサラダ はるさめスープ 牛乳	くじら肉、高野豆腐、昆布、カニフレーク、海藻サラダ、ベーコン、牛乳(飲用)	米、砂糖、でんぶん、こめサラダ油、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、キャベツ、えのきたけ、長ねぎ、にら	酒、こしょう、とりがら、米酢、トマトケチャップ、オイスターソース、烏がらだし、しょうゆ、ノンエッグマヨネーズ、食塩、洋からし(粉)、本みりん	517 kcal 21.6 g 16.0 g 2.1 g
11木	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 ブーティン フルーツサラダ 乳酸菌飲料(ジョアブレン)	トラウトサーモン、昆布、豆乳、西京みそ、生クリーム、スキムミルク、大豆(水煮)、サワークリーム、チーズ、ジョア(ブレン)	食パン、有塩バター、メープルシロップ、オリーブ油、米粉、じゃがいも、でんぶん、こめサラダ油、無塩バター、三温糖	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじん、かぶ、マッシュルーム、ブロッコリー、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)、烏がらだし、本みりん、うす口しょうゆ、食塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、米酢	591 kcal 22.9 g 22.9 g 2.4 g
12金	茶めし たご揚げ 小松菜のゆかり和え 春おでん(肉みそ) 牛乳	昆布、さば厚削り節、宗田厚削り節、たご、ベーコン、青のり、さば削り節、さつまいも、竹輪、結び昆布、うずら卵(水煮)、鶏もも肉、レンズ豆、米みそ、牛乳(飲用)	米、粒麦、じゃがいも、やまといも、でんぶん、こめサラダ油、ちくわぶ、こんにゃく、ざらめ	にんじん、長ねぎ、しょうが、こまつな、はくさい、ぶなしめじ、だいこん、たけのこ(水煮)、新たまねぎ	しょうゆ、酒、食塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、とんかつソース、ゆかり、うす口しょうゆ、本みりん、オイスターソース、昆布茶	518 kcal 19.4 g 13.8 g 2.7 g
15月	ごはん さわらのねぎみそ焼き ささみと春キャベツのほん酢和え 五日ひじき よもぎふのおすい物 / 牛乳	さわら、西京みそ、鶏ささみ、さつまいも、ひじき、大豆(水煮)、昆布、かつお削り節、牛乳(飲用)	米、三温糖、砂糖、こめサラダ油、よもぎふ	長ねぎ、春キャベツ、もやし、きゅうり、黄パプリカ、ゆず果汁、にんじん、れんこん、乾燥しいたけ、枝豆(冷凍)、エリンギ、絹さや	酒、本みりん、しょうゆ、米酢、食塩、椎茸もどし汁、うす口しょうゆ	507 kcal 25.4 g 13.7 g 2.0 g
16火	ごはん 魚香肉絲 エビ焼売 たまごスープ はるか / 牛乳	豚肩肉、えび、はんぺん、たまご、乾燥わかめ、木綿豆腐、昆布、かつお削り節、牛乳(飲用)	米、でんぶん、こめサラダ油、ラーズ、三温糖、ごま油、シウマイの皮	たけのこ(水煮)、ピーマン、にんじん、きくらげ、にんにく、長ねぎ、しょうが、たまねぎ、ホールコーン、えのきたけ、はるか	酒、しょうゆ、トウバンジャン、米酢、食塩、こしょう、オイスターソース、烏がらだし、うす口しょうゆ、本みりん	557 kcal 24.8 g 16.6 g 1.9 g
17水	3月20日 春分の日献立 しっぽうどん ほうれん草のかりかりジャコ和え ぼたもち せとか 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、きざみのり、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、乾燥しいたけ、さやいんげん、ほうれん草、はくさい、せとか	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	499 kcal 19.5 g 15.0 g 1.6 g
18木	修了お祝い献立 お赤飯 鶏の塩こうじから揚げ あしたばのツナ和え 出世魚のみそ汁 紅白セー/乳酸菌飲料(ジョアマスカット)	ささげ、鶏もも肉、まぐろ水煮、ふり、昆布、宗田厚削り節、さば厚削り節、米みそ赤、米みそ白、粉寒天、カレビス、乳酸菌飲料(ジョアマスカット)	米、もち米、塩こうじ、でんぶん、薄力粉、こめサラダ油、三温糖、白ごま、じゃがいも、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、わけぎ、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、ノンエッグマヨネーズ、米酢、食塩、本みりん	481 kcal 23.6 g 10.3 g 1.9 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。