



[3月こんだてひょう]



2023年 3月

東京農業大学稲花小学校

日	こんだて	主に体をつくるものになる食品	主にエネルギーのものになる食品	主に体の調子を整えるものになる食品	その他	17歳児たんぱく質 脂質 食塩相当量
日本の食卓【愛媛県】						
1水	しょうゆめし【愛媛】 じゃこ天【愛媛】 小松菜とこんにゃくのサラダ かぼちゃのみそ汁 せとか 牛乳	鶏もも肉,昆布,煮干し,イワシ,はんぺん (卵なし),ちりめんじゃこ,シラス,卵,ロース ハム(卵なし),米みそ赤,米みそ白,牛乳 (飲用)	米,米粒麦,こめサラダ油,米粉,こんにゃ く(白),三温糖	ゴボウ,ニンジン,シイタケ(乾燥),ショウガ,コマツナ, キュウリ,長ネギ,カボチャ,タマネギ,エノキタケ,サヤ インゲン,セトカ	酒,しょうゆ,食塩,うす口しょうゆ,本みりん,米酢	588 kcal 24.0 g 19.5 g 2.4 g
農大創立記念【3月6日】						
2木	ビーフストロガノフ(ターメリックライス) シーフード「パスタ」(パスタ)【農大食材】 甘酒とりごの米粉ケーキ 牛乳	牛もも肉,昆布,米みそ,生クリーム,イカ, ホタテ貝柱,牛乳(飲用)	米,押麦,こめサラダ油,米粉,無塩バター, 三温糖,砂糖	タマネギ,ブナシメジ,マッシュルーム,キャベツ,ダイ コン,キュウリ,ニンジン,コーン(水煮),カムカムドリンク, リンゴ	ターメリック(粉),赤ワイン,パプリカ(粉),食塩,黒こ しょう,鶏だし顆粒,トマトケチャップ,中濃ソース, しょうゆ,本みりん,ココアパウダー,ローリエ(粉),こ しょう,白ワイン,ベーキングパウダー,甘酒	732 kcal 24.7 g 23.7 g 1.8 g
桃の節句						
3金	ちらし寿司【桃の節句】 まだらの塩焼き まきふとこのすまし汁 三色白玉ポンチ【桃の節句】 牛乳	卵,アサリ,昆布,カツオ削り節,マダラ,絹ご し豆腐,牛乳(飲用)	米,砂糖,こめサラダ油,うす巻き庄内ふ ろ,白玉粉	レンコン,タケノコ(水煮),レモン(果汁),ニンジン,和 種ナバナ,シイタケ(乾燥),カンピョウ,エノキタケ,ブナ シメジ,ミズナ,イチゴ,リンゴ(缶),桃(缶),洋梨 (缶),黄桃(缶),ミカン(缶)	米酢,食塩,うす口しょうゆ,本みりん,酒,天塩,粉 抹茶,白ワイン,オレンジキュラソー	579 kcal 28.0 g 11.0 g 2.2 g
4年1組リスト給食						
7火	わかめごはん【4-1リクエスト】 きんめいの煮付け【4-1リクエスト】 のらぼう菜のごま和え【4-1リクエスト】 大学いも【4-1リクエスト】 呉汁【4-1リクエスト】 牛乳	わかめご飯の素,キンメダイ,昆布,煮干し, 鶏もも肉,大豆,生揚げ,豆乳,米みそ白, 米みそ赤,粉カツオ節,牛乳(飲用)	米,米粒麦,三温糖,ゴマ油,白ゴマ,サツ マイモ,こめサラダ油,砂糖,水あめ,こんにゃ く(黒)	ショウガ,長ネギ,ラボウナ,キャベツ,エノキタケ,ダイ コン,ニンジン,生シイタケ,万能ネギ	酒,しょうゆ,本みりん,食塩,米酢	641 kcal 26.8 g 17.5 g 2.3 g
4年2組リスト給食						
8水	ごはん のりつくだ煮【4-2リクエスト】 鶏肉の塩こうじ焼き【4-2リクエスト】 カリカリジャコサラダ【4-2リクエスト】 おからだんご汁【4-2リクエスト】 いしかん 牛乳	焼きのり,昆布,宗田厚削り節,サバ厚削 り節,鶏もも肉,油揚げ,ちりめんじゃこ,お から,米みそ白,米みそ赤,牛乳(飲用)	米,砂糖,塩こうじ,こめサラダ油,三温糖, 白玉粉,ゴマ油	ハクサイ,キュウリ,ニンジン,長ネギ,ダイコン,生シイ タケ,コマツナ,イモカン	酒,本みりん,しょうゆ,米酢,食塩,うす口しょうゆ	658 kcal 26.5 g 20.1 g 2.0 g
カナダ【農大協力校】						
9木	メープルソース【カナダ】 サーモンステーキ【カナダ】 キャベツとレーズンのサラダ プーテン【カナダ】 乳酸菌飲料(ジョアストロベリー)	トラウトサーモン,昆布,豆乳,白いんげん 豆(水煮),西京みそ,大豆(水煮),サワー クリーム,チーズ,ジョア(ストロベリー)	無塩パン,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, ジャガイモ,でんぷん,無塩バター	タマネギ,ニンジン,カブ,マッシュルーム,ブロッコリー, ニンニク,キャベツ,レーズン,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,トマトケチャップ,ウスター ソース	659 kcal 25.1 g 26.5 g 1.8 g
東京大空襲						
10金	大根めし【東京大空襲】 ししゃものごま揚げ 小松菜のりおえ すいとん汁【東京大空襲】 はるか 牛乳	シシヤモ,昆布,カツオ削り節,焼きのり,絹 ごし豆腐,鶏もも肉,牛乳(飲用)	米,玄米,米粉,白ゴマ,こめサラダ油,砂 糖,でんぷん,ジャガイモ	ダイコン,コマツナ,ハクサイ,ニンジン,ゴボウ,マイタケ, 長ネギ,ハルカ	酒,本みりん,うす口しょうゆ,ベーキングパウダー, 食塩,しょうゆ	593 kcal 21.3 g 17.7 g 1.7 g
日本の食卓【岩手県】						
13月	ごはん ぶりのしよが焼き【岩手】 チンゲン菜のほん酢和え ぬつべい汁【岩手】 みそかますもち【岩手】 牛乳	ぶり,昆布,サバ厚削り節,宗田厚削り節, 木綿豆腐,粉カツオ節,白花生,米みそ 白,牛乳(飲用)	米,砂糖,三温糖,ナガイモ,薄力粉	ショウガ,チンゲン菜,ニンジン,生シイタケ,万能ネギ	酒,しょうゆ,本みりん,米酢,食塩	642 kcal 27.5 g 18.1 g 2.1 g
オイシックスSDGs						
14火	ごはん エコふりかけ【SDGs】 くじらとさつま芋のオーロラーズ【SDGs】 花野菜のみそドレッシング「サラダ」【SDGs】 野菜だしの塩こうじ汁【SDGs】 いちご 牛乳	ちりめんじゃこ,昆布,クジラ肉,大豆(水 煮),米みそ白,生揚げ,牛乳(飲用)	米,こめサラダ油,三温糖,白ゴマ,砂糖, 塩こうじ,でんぷん,サツマイモ,マヨネーズ (卵なし),ゴマ油	ショウガ,ブロッコリー,ハクサイ,赤パプリカ,ニンニク, 長ネギ,ニンジン,ダイコン,生シイタケ,イチゴ	しょうゆ,本みりん,米酢,酒,トマトケチャップ,中濃 ソース,うす口しょうゆ	662 kcal 28.0 g 16.9 g 2.1 g
15水	ホークカレーライス(麦ごはん) ひじきサラダ マンゴーヨーグルト 牛乳	豚肩肉,ひよこ豆(水煮),昆布,ロースハ ム(卵なし),ヒジキ,プレーンヨーグルト,牛 乳(飲用)	米,押麦,こめサラダ油,ジャガイモ,ラード, 米粉,三温糖,砂糖	タマネギ,ニンジン,ニンニク,ショウガ,キャベツ,キュウ リ,コーン(水煮),マンゴー(缶),パインアップル(缶), ナタデココ	酒,こしょう,ナツメグ(粉),ターメリック(粉),ココアパ ウダー,パプリカ(粉),鶏だし顆粒,トマトケチャップ, ウスターソース,食塩,しょうゆ,チャツネ,カレー粉, 本みりん,米酢	698 kcal 24.1 g 19.1 g 1.5 g
春分の日【3月21日】						
16木	焼きうどん かきたま汁 ぼたもち【春分の日・3/21】 でこぼん 牛乳	豚肩肉,豚バラ肉,昆布,カツオ削り節,粉 カツオ節,卵,木綿豆腐,小豆,きな粉,牛 乳(飲用)	うどん,塩こうじ,こめサラダ油,砂糖,もち 米,米,三温糖	キャベツ,タマネギ,ニンジン,コマツナ,ショウガ,ニンニ ク,エノキタケ,万能ネギ,デコポン	酒,しょうゆ,食塩,こしょう,うす口しょうゆ,本みりん	605 kcal 25.3 g 19.2 g 2.0 g
修了お祝い						
17金	お赤飯【修了お祝い】 鶏のから揚げ あしたばのツナ和え みそけんちん汁 いちごゼリー 牛乳	ささげ,鶏もも肉,マグロ(水煮),昆布,煮 干し,油揚げ,米みそ赤,米みそ白,粉カツ オ節,アガー,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,ジャ ガイモ,こんにゃく(黒),グラニュー糖	ショウガ,ニンニク,アスタバ,ハクサイ,ニンジン,ブナ シメジ,長ネギ,レモン(果汁),イチゴ	天塩,しょうゆ,酒,こしょう,米酢,食塩,本みりん	607 kcal 25.1 g 16.0 g 2.1 g

* 献立は変更になる場合があります