

3月 予定献立表



令和4年度

足立区立加平小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立表	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー (kcal)
1	水			手作りクリームパン 新玉サラダ ブロッコリーいりチーズオムレツ ミネストラ風スープ	ぎゅうにゅう ★たまご、 なまクリーム ★えび、ベーコン	コッペパン コーンスターチ さとう、バター エッグゲア あぶら、じゃがいも ★マカロニ	たまねぎ、ブロッコリー キャベツ、にんじん にんにく、だいこん、 ねぎ、セロリー	658
2	木			ジャージャーめん かきたま汁 チョコバナナ	ぎゅうにゅう とりにく、だいず みそ、とうふ ★たまご	ちゅうかめん、あぶら さとう、ごま、でんぶん ★チョコレート チョコスプレ	もやし、きゅうり、にんじん しいたけ、たまねぎ にんにく、しょうが、ねぎ 、こまつな、★バナナ レモン	583
3	金			ちらしずし きびなごのからあげ すましじる くだもの	ぎゅうにゅう ★えび、 きびなご、とうふ	こめ、さとう、ごま こむぎこ でんぶん、★あぶら、ふ	にんじん、かんぴょう さやいんげん、にんにく しょうが、ねぎ、いちご	525
6	月			ごはん 白身魚のかりんとあげ おかかあえ みそしる	ぎゅうにゅう、ホキ かつおぶし、わかめ みそ	こめ、じゃがいも でんぶん、こむぎこ ★あぶら、さとう	しょうが、キャベツ、もやし こまつな、にんじん だいこん	610
7	火			チャーハン 鶏肉のからあげ 中華あえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ、でんぶん こむぎこ、あぶら ごま、さとう ごまあぶら	しいたけ、にんじん、ねぎ グリーンピース、しょうが にんにく、もやし	632
8	水			きなこあげパン えび団子スープ	ぎゅうにゅう きなこ ★えび、とりにく ★たまご	コッペパン、あぶら、 さとう、パンこ、でんぶん はるさめ	たまねぎ、しょうが はくさい にんじん、こまつな	566
9	木			ごはん 肉じゃが ごま酢あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ、じゃがいも こんにやく、あぶら さとう、ごまあぶら すりごま	たまねぎ、にんじん、 しいたけ、グリーンピース こまつな、もやし	646
10	金			ごはん はたはたの素揚げ 京がんもと枝豆ボールの煮物 みそあえ	ぎゅうにゅう はたはた がんもどき あげボール とりにく、みそ	こめ、むぎ、あぶら さとう、こんにやく じゃがいも ごまあぶら	にんじん、たけのこ だいこん、キャベツ こまつな	655
13	月			プルコギ丼 コムタンスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、★たまご ヨーグルト	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、ごま	たまねぎ、もやし、 こまつな、にんじん、りんご しょうが、にんにく、ねぎ キムチ、パインかん、ももかん、 みかんかん	648
14	火			みそラーメン ひじきのナムル スパイシーポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ、ひじき	ちゅうかめん、あぶら ごまあぶら、さとう じゃがいも	ねぎ、しょうが、にんにく 、にんじん、もやし、コーン もやし、キャベツ、こまつな	622
15	水			黒砂糖パン ローストチキン バジルサラダ ポタージュスープ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	くろざとうパン、ざらめ あぶら、さとう、バター	にんにく、しょうが 、キャベツ、きゅうり にんじん、コーン もやし、かぼちゃ、たまねぎ パセリ	641
16	木			チリビーンズライス かぶのスープ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ、とうふ	こめ、あぶら、こむぎこ バター	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが セロリー、かぶ だいこん	565
17	金			こまつなカレーライス にんじンドレッシング サラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ、ツナ	こめ、じゃがいも、あぶら バター、こむぎこ、さとう ごまあぶら	たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく こまつな、キャベツ きゅうり、コーン	712
20	月			ビスキュイパン 春キャベツのシチュー くだもの	ぎゅうにゅう ★たまご、 ★えび、ベーコン なまクリーム	丸パン、いちごジャム バター、さとう ★アーモンド 、こむぎこ、じゃがいも 、あぶら	たまねぎ、にんじん キャベツ、りんご	680
22	水			黒米ごはん すまし汁 魚の幽庵焼き おかかあえ くだもの	ぎゅうにゅう さば、けずりぶし とうふ	こめ、くろまい、ごま さとう	ゆず、キャベツ、こまつな にんじん、ねぎ、いちご	636

☆献立は食材料調達の都合により変更することがあります
 ☆本校でのアレルギー対応食材には、★印をつけています。
 ☆本校では地産地消のため、「にこにこ農園」(足立区六町)から、新鮮な小松菜を届けていただいています。

