



# 3月 献立表



日 曜	献立名	飲み物	赤		緑		黄		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	献立メモ
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになる			
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
3 (月)	ちらし寿司 めひかりの二色揚げ 菜の花のわさび和え すまし汁 桃のゼリー		卵 豆腐 鶏肉 えび 油揚げ めひかり かまぼこ	牛乳 青のり	にんじん さやいんげん 菜の花 小松菜 系みつば	干し椎茸 かんぴょう れんこん キャベツ もやし えのきたけ たけのこ 白桃缶 桃ジュース	米 砂糖 小麦粉 里芋 手糰子	白ごま 油	749 32.8 20.6	ひな祭りをお祝いして、ちらし寿司とカラフルな手糰子を使った汁物、桃のゼリーを作ります。
4 (火)	ご飯 千草焼き ごま和え みそ汁		卵 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし はくさい えのきたけ	米 砂糖	油 白ごま 練りごま	734 31.2 23.5	「千草」とはいろいろなものを表す時に用います。ひき肉や野菜と卵で平たく焼いた料理です。
5 (水)	フラワーパン 白身魚のコーンフレーク揚げ ひよこ豆のサラダ かぶのトマトスープ 果物		しいら 卵 ひよこ豆 ハム 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん かぶの葉 トマト缶	キャベツ きゅうり レモン 玉ねぎ セロリ にんにく かぶ 果物	フラワーパン 小麦粉 砂糖 じゃが芋 コーン フレーク	油	745 36.4 22.6	ひよこ豆は、ひよこの頭の形に似た豆です。ホクホクした食感が特徴です。
6 (木)	ちゃんこうどん チーズ入りアーモンドサラダ コーヒー蒸しパン		鶏肉 油揚げ ちくわ 卵	牛乳 サラダ チーズ	にんじん にら 小松菜	はくさい 干し椎茸 長ねぎ だいこん キャベツ きゅうり 玉ねぎ	うどん 砂糖 小麦粉 チョコチップ	油 アーモンド バター	818 31.2 31.5	コーヒー蒸しパンはコーヒーとチョコチップを合わせて、ふんわりと蒸し上げます。
7 (金)	厚揚げのピリ辛丼 フライドポテト 果物		生揚げ 豚肉 レバー 大豆	牛乳 青のり	にんじん にら	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく はくさいキムチ しょうが 果物	米 麦 砂糖 でんぶん じゃが芋	油 ごま油	862 32.6 27.4	厚揚げは豆腐を厚めに切り、油で揚げた食品です。外はこんがり、中は生の状態です。
10 (月)	ご飯 ツナと青菜のふりかけ 鯖の南部焼き 切り干し大根の煮物 呉汁		ツナ さば 油揚げ 大豆 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	しょうが 干し椎茸 切干だいこん だいこん 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	白ごま 黒ごま 油	849 39.2 31.4	<u>かむカムデー</u> です。切り干し大根の煮物を、ひと口30回を目標によく噛んで食べましょう。
11 (火)	ホットチーズドッグ コーンチャウダー きのこわかめのサラダ 果物		フランクフルト レンズ豆 鶏肉 豆乳 ベーコン 手亡豆	牛乳 ピザチーズ 生クリーム わかめ	にんじん	玉ねぎ コーン クリームコーン えのきたけ キャベツ ぶなしめじ エリンギ 果物	コッペパン じゃが芋 米粉 砂糖	油 バター	874 36.4 38.9	ピザチーズをフランクフルトと一緒に挟んだホットドッグを作ります。トマトソースも手作りです。
12 (水)	小松菜の塩焼きそば もやしとねぎの中華スープ りんごのケーキ		豚肉 えび いか 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが 長ねぎ もやし りんご	中華麺 小麦粉 砂糖 粉糖	油 ごま油 白ごま アーモンド バター	838 41.0 31.5	小松菜の塩焼きそばは、豚肉、えびやいかの魚介類と一緒に炒めて作ります。
13 (木)	春風ご飯 ししゃものガーリック揚げ おかか和え 春キャベツの豚汁		辛子明太子 たらこ 卵 糸削り節 豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも	菜の花 小松菜 にんじん	にんにく しょうが もやし ごぼう 長ねぎ キャベツ	米 小麦粉 じゃが芋	油 ごま油	733 34.5 26.0	春風ご飯は卵やたらこ、菜の花を使ったご飯です。黄色、ピンク、緑色で春らしいご飯です。
14 (金)	きんぴらサンド ポトフ フルーツパンチ		豚肉 ウインナー	牛乳 ピザチーズ	にんじん かぶの葉	ごぼう 玉ねぎ キャベツ かぶ セロリ みかん缶 黄桃缶 パイン缶 キウイフルーツ	コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 白ごま	755 33.0 27.4	きんぴらサンドは、ごぼうのきんぴらを作って、パンに挟み、チーズを乗せて蒸します。
17 (月)	ご飯 鮭とじゃが芋の揚げ煮 甘酢和え きな粉豆		さけ うずら卵 炒り大豆 きな粉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 きゅうり もやし キャベツ	米 三温糖 じゃが芋 小麦粉 砂糖 でんぶん こんにゃく	油	829 30.9 20.3	きな粉豆は炒り大豆を使います。砂糖で甘い衣を作って豆に絡めてからきな粉をまぶします。
18 (火)	鯛めし ミックスフライ 野菜の浅漬け かにたま汁		まだい 油揚げ えび 卵 鶏肉 豆腐 かに フレーク	牛乳	万能ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり 長ねぎ 干し椎茸	米 小麦粉 パン粉 でんぶん	油 白ごま	885 49.3 29.2	3年生の卒業をお祝いして、「めでたい」鯛めしを作ります。3年生は最後の給食です。
21 (金)	手作りピザ 小松菜入りクリームシチュー 果物		ハム 鶏肉 豆乳 手亡豆	牛乳 ピザチーズ 生クリーム	ピーマン にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム エリンギ 果物	強力粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	オリーブ油 バター	831 37.7 36.6	給食室で作ったピザ生地にトマトソースを塗り、ピザチーズをのせてオーブンで焼きます。
24 (月)	春野菜のカレーライス ヘルシーサラダ ミルクゼリーいちご乗せ		豚肉	牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん トマト缶 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり いちご	米 麦 じゃが芋 小麦粉 しらたき 砂糖	油 バター ごま油	871 25.5 27.6	<u>野菜の日</u> です。今年度最後の給食は春野菜をたっぷり使ったカレーライスです。

☆食材の購入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

☆下線がある野菜は、足立区産の野菜を予定しています。

～3月3日はひな祭り～

「桃の節句」ともいわれ、女の子の健康と幸せを願う日とされています。もともとは、平安時代に貴族の間で行われていた「雛遊び」と中国の上巳のおはらいが結びついた行事です。当日はひな人形を飾って、ちらし寿司やはまぐりのお吸い物などを食べます。

