



3月のよていこんだてひょう

令和4年度
足立区立扇小学校

日	曜日	きょうしやく 行事食	こんだてめい			牛乳	<あかのなかま> からだをつくるもの	<きのなかま> ねつやちからのもとに なるもの	<みどりのなかま> からだのちょうしを ととのえるもの	1食分 - (kcal) たんぱく質 (g)
			しゅしよく	おかず	デザート					
1	水	<u>わかめごはん</u>	さばのぶなかほし きりほしだいこんのふくめに とんじる			ぎゅうにゅう たきこみわかめ さば ぶたにく あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ	こめ あぶら さとう すりごま ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	きりほしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ だいこん ごぼう	652 28.2	
2	木	<u>2しょくトースト</u> (ガーリック・アーモンド)	ジャーマンポテト ABCスープ			ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	しょくパン バター はいがしよくパン マーガリン さとう オリーブあぶら アーモンド あぶら じゃがいも マカロニ	にんにく パセリ たまねぎ えのき にんじん はくさい しょうが	598 20.0	
3	金	ひなまつり こんだて	ちらしずし	ししゃものいそべやき すましじる	デコボン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご のり ししゃも とうふ わかめ あつけすりぶし	こめ さとう ごま ごむぎこ でんぶん ふ あぶら	にんじん ほししいたけ れんこん さやいんげん だいこん はくさい デコボン	565 24.6	
6	月		えびピラフ	だいずポテト ようふうたまごスープ		ぎゅうにゅう えび とりにく だいず ウィナー たまご	こめ バター じゃがいも オリーブあぶら でんぶん あぶら	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン キャベツ きピーマン こまつな	619 27.4	
7	火	ごはん ほねぶとふいかけ	さわらのオニオンソースがけ ごまあえ せんべいじる			ぎゅうにゅう ちりめん こなかつお しおこんぶ さわら とりこま	こめ ごま さとう すりごま ごまあぶら こんにゃく なんぶせんべい	たまねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん はくさい ほししいたけ だいこん	573 29.0	
8	水		みぞにこみうどん	ゆずかあえ	かぼちゃ のチーズ ケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ クリームチーズ たまご なまクリーム	うどん さとう ごむぎこ	にんじん たまねぎ はくさい えのき ほししいたけ もやし こまつな キャベツ ゆず かぼちゃ	559 24.9	
9	木		えびグラパン	イタリアンサラダ やさいたっぷりポトフ		ぎゅうにゅう えび しろいんげんまめ チーズ ウィナー うずらのたまご	まるパン あぶら ごむぎこ バター さとう じゃがいも	コーン たまねぎ しめじ はくさい きゅうり にんじん こまつな キャベツ	565 24.5	
10	金		むぎごはん	いかのチリソース はくさいのちゅうかサラダ はるさめたまごスープ		ぎゅうにゅう いか ぶたにく わかめ とうふ たまご	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら はるさめ でんぶん	ながねぎ しょうが はくさい コーン こまつな にんじん にんにく もやし	578 26.6	
13	月		ごはん	しろみざかなのさざれやき ラーメンサラダ どさんこじる		ぎゅうにゅう メルルーサ こなチーズ とりにく みそ わかめ	こめ マヨネーズ パンこ ちゅうかめん ごまあぶら さとう バター	にんじん キャベツ もやし にんにく しょうが コーン たまねぎ だいこん	583 25.1	
14	火		きなこあげパン	ツナサラダ カウボーイシチュー		ぎゅうにゅう きなこ ツナ ぶたにく だいず いんげんまめ	コッペパン あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ごむぎこ バター	レモン キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム トマトかん トマトジュース グリンピース	610 22.6	
15	水		チリビーンズライス	マセドアンサラダ	りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー レンズまめ だいず チーズ	こめ バター あらぶ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり コーン りんご	601 22.2	
16	木		みそラーメン	ジャンボぎょうざ	デコボン	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ うずらのたまご ぶたにく	ちゅうかめん ごまあぶら ごま ぎょうざのかわ でんぶん ごむぎこ	にんにく にんじん たまねぎ もやし たけのこ コーン しょうが こまつな キャベツ デコボン	650 26.8	
17	金	きゅうしよく メニューコンクール	ココアパン	とうふグラタン いろどりスープ		ぎゅうにゅう とうふ ベーコン みそ チーズ たまご	ココアパン マヨネーズ オリーブあぶら でんぶん じゃがいも	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ トマトかん	614 25.0	
20	月		おせきはん	とりのからあげ おろしあえ みそしる		ぎゅうにゅう あすき とりにく あぶらあげ ちりめん とうふ わかめ みそ	こめ もちごめ 黒ごま でんぶん あぶら さとう	しょうが にんにく えのき にんじん はくさい こまつな だいこん ほししいたけ キャベツ	582 27.7	
21	火	しゅうぶんのひ								
22	水	きゅうしよく さいしゅうび	カレーライス	コーンサラダ	サイダー ゼリー	シ ョア ア	ショア ぶたにく レンズまめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごむぎこ バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい キャベツ コーン みかんかん ももかん	591 16.3

●献立は新型コロナウイルスの影響や学校行事、天候、物価高騰等によって変わることがございます。
下線がひかれているメニューは、6年生がリクエストしたメニューです。

