



# 3月分子定献立表



日(曜)	牛乳	【主食】 おかず	献立の材料								栄養価			
											エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
2(月)		柳川丼	豚肉	にんじん	玉ねぎ	ごぼう	さやいんげん	でん粉	砂糖	油	856	36.1		
		(麦ご飯)	米	米粒麦										
		大豆とアーモンドの甘辛揚げ	大豆	アーモンド	砂糖									
		おかか和え	小松菜	もやし	キャベツ	にんじん	かつお節							
3(火)		ひな寿司	米	砂糖	にんじん	しいたけ	かんぴょう	高野豆腐	れんこん	絹さや	卵	792		
		さわら青のり立田	さわら	青のり	でん粉	油								
		葉の花入りすまし汁	にんじん	大根	なばな	かまぼこ	ねぎ							
		桜餅	もち米	小豆	砂糖	桜の葉								
<b>ひなまつり献立</b>														
4(水)		バターライス	米	バター	パセリ							807		
		ポークシチュー	豚肉	セロリー	玉ねぎ	じゃがいも	にんじん	しめじ	デミグラスソース					
		すりおろし野菜のドレッシングサラダ	キャベツ	きゅうり	フロccoli	コーン	にんじん	りんご	玉ねぎ	にんにく	油			
		いちご	いちご											
<b>3年生最終日</b>														
5(木)		彩のきずな	米							ごま油	でん粉	みみそ(赤)	783	
		家常豆腐	生揚げ	豚肉	長ねぎ	玉ねぎ	にんじん	キャベツ	しいたけ	にんにく	しょうが			
		茎わかめのチョナムル	茎わかめ	もやし	えのきだけ	にんじん	にんにく	砂糖	ごま油	ごま				
		清見オレンジ	清見オレンジ											
6(金)		ミートビーンズ	豚肉	大豆	玉ねぎ	にんじん	セロリー	トマト	しめじ	オリーブ油	チーズ	768		
		スパゲッティ	スパゲッティ	油										
		こんにゃくサラダ	こんにゃく	きゅうり	小松菜	にんじん	コーン	ごま油	砂糖					
		アップルパイ	パイ皮	りんご	砂糖									
9(月)		岩槻区こしひかり	米									756		
		カレーじゃこぶりかけ	ちりめんじゃこ	玉ねぎ	にんにく	油								
		肉じゃが	じゃがいも	豚肉	玉ねぎ	にんじん	しらたき	さやいんげん	油	砂糖				
		アーモンド和え	小松菜	もやし	キャベツ	にんじん	アーモンド	砂糖						
10(火)		麦ご飯	米	米粒麦								778		
		ヤンニョムチキン	鶏肉	小麦粉	米粉	ごま油	にんにく	砂糖	ごま	油	トマト			
		チャブチェ	豚肉	にんにく	にんじん	玉ねぎ	もやし	にら	砂糖	さつまいもの春雨	ごま			
		わかめスープ	わかめ	にんじん	たけのこ	えのきだけ	長ねぎ	でん粉	ごま油					
11(水)		五目うどん	地粉うどん	豚肉	長ねぎ	にんじん	油揚げ	えのきだけ	ほうれんそう	砂糖	でん粉	811		
		ポテトのたこ焼き風	じゃがいも	たこ	小麦粉	青のり	紅しょうが	かつお節	油					
		ゆかり和え	キャベツ	きゅうり	赤しそ									
12(木)		菜の花ご飯	米	なばな	にんじん	鶏卵	砂糖	ごま					740	
		トロぶりの照焼	とろぶり											
		根菜ごま汁	豚肉	ごぼう	にんじん	大根	里いも	長ねぎ	みみそ(白)					
		磯香和え	小松菜	もやし	キャベツ	のり								
16(月)		二色トースト	コッパン	バター	はちみつ	砂糖	にんにく	パセリ					804	
		(ハニー・ガーリック)												
		じゃがいものスペイン風煮	じゃがいも	いか	玉ねぎ	にんじん	さやいんげん	にんにく	油	トマト	砂糖			
		コーンサラダ	キャベツ	きゅうり	コーン	にんじん	玉ねぎ	砂糖	油					
17(火)		ソイ丼	ベーコン	豚肉	大豆	玉ねぎ	にんじん	ごぼう	春菊	カレールウ			887	
		(麦ご飯)	米	米粒麦										
		小松菜とわかめのサラダ	小松菜	わかめ	大根	コーン	砂糖	ごま油	ごま					
		手作りプリン	卵	牛乳	砂糖									
<b>校長先生の好き献立</b>														
18(水)		麦ご飯	米	米粒麦								836		
		さば甘辛焼き	さば	砂糖	しょうが	にんにく	ごま油							
		豆腐チヂミ	豆腐	豚肉	あさり	白菜キムチ	大根	しめじ	白菜	長ねぎ	にんじん			
		ナムル	小松菜	もやし	にんじん	ごま油	砂糖	ごま	しょうが	にんにく	にら			
19(木)		手巻き寿司	米	砂糖	のり	豚肉	玉ねぎ	しょうが	砂糖	でん粉	ごま	837		
		焼肉・ツナマヨ・卵・いか竜田	ツナ	マヨネーズ(ノンエック)	きゅうり	卵	砂糖	いか	しょうが	でん粉				
		けんちん汁	鶏肉	こんにゃく	ごぼう	にんじん	大根	長ねぎ	豆腐	油揚げ	かまぼこ			
		お祝いクレープ	いちご	豆乳	小麦粉	砂糖								

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。

	1学年	2学年	3学年	平均栄養量
3月回数	13回	13回	1回	エネルギー 804 kcal
累計	175回	175回	159回	たんぱく質 31.5 g