



3がつ こんだてひょう



新宿区立戸山小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質
1月	ハムチーストースト	○	コーンサラダ 豆乳かぼちゃシチュー	牛乳、ロースハム、 チーズ、鶏肉、 いんげんまめ、 みそ、豆乳	食パン さとう、 ひまわり油、 じゃがいも、 さとう、米粉	赤パプリカ、もやし、キャベツ、 こまつな、ホールコーン、たまねぎ、 にんにく、にんじん、かぼちゃ マッシュルーム	578 kcal 26.1 g
2火	牛肉スタミナ丼	○	呉汁(大豆のすりおろし汁) せとか	牛乳、牛肉、 みそ、大豆 油揚げ、豆腐	米、ひまわり油、 さとう、でんぷん、 ごま油、 じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、干しいたけ、たまねぎ もやし、にら、チンゲンサイ だいこん、長ねぎ、こまつな、せとか	641 kcal 28.0 g
3水	ひな祭り献立 菜の花とあなごの 混ぜごはん	○	マヨレサラダ 桜かまぼこ入りすまし汁	牛乳、あなご、油揚げ、 昆布、鶏肉、 かまぼこ(卵不使用) 豆腐	米、さとう、 ノンエッグマヨネーズ(卵不使用) ひまわり油、 こんにゃく、でんぷん	にんじん、かんぴょう、れんこん 干しいたけ、菜の花、赤パプリカ、 ブロッコリー、キャベツ、 ホールコーン たまねぎ、だいこん、長ねぎ	568 kcal 20.7 g
4木	五目あんかけ 焼きそば	○	揚げ大豆とツナのサラダ フルーツポンチ	牛乳、豚肉、 なた(卵不使用)、 大豆 ツナ、粉寒天	ひまわり油、蒸し中華めん、 でんぷん、ごま油、 米粉、さとう	にんにく、しょうが、きくらげ、 にんじん、たけのこ、たまねぎ、 はくさい、もやし、チンゲンサイ キャベツ、だいこん、パイン缶、 みかん缶、こまつな	669 kcal 23.1 g
5金	人参ごはん	○	ブリのみそ焼き 春野菜のきんぴら さつまい	牛乳、ぶり、みそ、 焼き竹輪(卵不使用) 鶏肉、豆腐、 油揚げ、みそ	米、ひまわり油、さとう、 ごま油、じゃがいも、 こんにゃく、 さつまいも	にんじん、にんにく、しょうが、 ごぼう、うど、さやいんげん、 たまねぎ、だいこん、こまつな	687 kcal 29.9 g
8月	みそかつ丼	○	けんちん汁 はるか	牛乳、豚肉、 みそ、鶏肉、 豆腐、油揚げ	米、小麦粉、パン粉、 さとう、 ひまわり油、 こんにゃく、さといも	にんにく、ごぼう、にんじん、 長ねぎ、こまつな、はるか	687 kcal 31.5 g
9火	青のり入りごはん	○	ぎんだらの西京焼き 五目豆 具だくさん汁	牛乳、あおのり、 ぎんだら みそ、大豆、昆布、 豚肉、生揚げ	米、さとう、 ひまわり油、 こんにゃく、 ごま油	ごぼう、にんじん、れんこん、 干しいたけ、にんにく、しょうが、 だいこん、えのきたけ、 こまつな、長ねぎ	622 kcal 24.6 g
10水	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ カレードレサラダ	牛乳、きな粉、 豚肉、 なた(卵不使用)	コッパパン、 さとう、ワンタンの皮、 ごま油、 ひまわり油	にんじん、干しいたけ、たけのこ、 はくさい、長ねぎ、ほうれんそう、 赤パプリカ、もやし、キャベツ、 こまつな、ホールコーン、たまねぎ	564 kcal 20.4 g
11木	豚キムチチャーハン	○	ジャンボ豆腐しゅうまい もずくスープ	牛乳、豚肉、 豚肉、豆腐、 みそ、鶏肉、 もずく	米、ひまわり油、 ごま油、さとう、 でんぷん、 しゅうまいの皮	たまねぎ、にんじん 白菜キムチ(唐無し) 万能ねぎ、キャベツ、干しいたけ、 しょうが、たけのこ、えのきたけ、 長ねぎ、こまつな	568 kcal 22.1 g
12金	具だくさんうどん	○	笹かまのいそべ揚げ みそドレサラダ	牛乳、昆布、豚肉 油揚げ 笹かまぼこ(卵不使用) あおのり、みそ	うどん、ごま油 でんぷん、 さとう、米粉 ひまわり油	にんじん、干しいたけ、だいこん、 はくさい、長ねぎ、こまつな、 キャベツ、もやし、ホールコーン にんにく	576 kcal 22.7 g
15月	チキンライス	○	フライドポテトサラダ 卵スープカレー風味 いちご	牛乳、鶏肉、卵	米、ひまわり油、 さとう、でんぷん ノンエッグマヨネーズ(卵不使用) じゃがいも、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、 ホールコーン、マッシュルーム、 もやし、キャベツ、こまつな、 はくさい、かぶ えのきたけ、かぶ(葉) いちご	637 kcal 19.3 g
16火	黒砂糖パン	○	ポテトマカロニグラタン キャベツスープ せとか	牛乳、ベーコン、 粉チーズ、 鶏肉、豆腐	黒砂糖パン パン粉 ひまわり油、バター、 小麦粉、ひまわり油、 じゃがいも、マカロニ	にんにく、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、ホールコーン、 パセリ、しょうが、セロリー、 キャベツ、 えのきたけ、こまつな、せとか	567 kcal 21.0 g
17水	ご飯	○	しそひじき 豚肉のすき焼き煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳、芽ひじき、 豚肉、豆腐、 生揚げ みそ	米、さとう、 ひまわり油、 こんにゃく	ゆかり、しょうが、にんじん、 たまねぎ はくさい、長ねぎ、干しいたけ えのきたけ、こまつな、 キャベツ、かぼちゃ	575 kcal 23.3 g
18木	カレーミート スパゲッティ	○	キャベツサラダ みかん乗せカレビスゼリー	牛乳、豚肉、 大豆 レンズまめ、 粉チーズ、粉寒天	スパゲッティ、 ひまわり油、 米粉、さとう、 バター	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、マッシュルーム、 トマト、グリーンピース、 キャベツ、黄パプリカ、 もやし、こまつな、みかん缶	668 kcal 26.9 g
19金	ご飯	○	鮭の照り焼き 菜の花とささ身のからし和え じゃが芋のみそ汁	牛乳、さけ 鶏肉、油揚げ みそ	米、さとう、 でんぷん、 ひまわり油、 じゃがいも	しょうが、にんじん、黄パプリカ、 もやし、菜の花、キャベツ たまねぎ、えのきたけ、こまつな	633 kcal 28.3 g
22月	卒業・進級お祝い献立 お赤飯	○	和風豆腐ハンバーグ 青のりポテト お祝いかまぼこ入りすまし汁	牛乳、ささげ豚肉、鶏肉 牛肉、豆腐、芽ひじき、 あおのり、 かまぼこ(卵不使用)	米、もち米、やまといも、 さとう、でんぷん、 じゃがいも	たまねぎ、にんじん、しょうが、 万能ねぎ、だいこん、しめじ、 長ねぎ、こまつな	675 kcal 26.2 g
23火	カレーライス	○	じゃこサラダ グレープゼリー	牛乳、豚肉、牛肉 いんげんまめ、 ちりめんじゃこ、 粉寒天	米、ひまわり油、米粉、 じゃがいも、 さとう、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、しめじ、トマト、 きゅうり、キャベツ もやし、ぶどうジュース	676 kcal 23.7 g
3月分 一日あたりの平均							623 kcal 24.6 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準							650 kcal 26.0 g

