



3がつ こんだてひょう



2022年 3月

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杯分 - たんぱく質
1 火	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 大豆 ツナ	むし中華めん ひまわり油 でんぷん ごま油 米粉 三温糖 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 こまつな キャベツ だいこん りんご缶 みかん缶	610 kcal 22.7 ｇ
2 水	黒砂糖パン	○	ポテトミートグラタン コーンチャウダー	牛乳 豚肉 レンズまめ 生クリーム ピザ用チーズ ベーコン いんげんまめ	黒砂糖パン ひまわり油 小麦粉 じゃがいも バター	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム カットトマト ホールコーン クリームコーン パセリ	642 kcal 24.4 ｇ
3 木	菜の花ちらし	○	油揚げ入りサラダ 吉野汁	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ ちらしかまぼこ 豆腐	米 三温糖 ひまわり油 さとう ごま油 こんにゃく でんぷん	しょうが にんじん れんこん 干しいたけ 菜の花 もやし えのきだけ キャベツ こまつな たまねぎ だいこん 長ねぎ	578 kcal 23.5 ｇ
4 金	海苔入りごはん	○	ちくさ焼き 春野菜のきんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 のり 鶏肉 卵 ひじき 竹輪 油揚げ 豆腐 みそ	米 ごま油 さとう ひまわり油 じゃがいも つきこんにゃく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 万能ねぎ ごぼう うど さやいんげん キャベツ えのきだけ こまつな	580 kcal 25.5 ｇ
7 月	豚肉のうま煮丼	○	切干し大根入りサラダ かきたま汁	牛乳 豚肉 卵 生揚げ 鶏肉 豆腐	米 ひまわり油 つきこんにゃく さとう でんぷん ごま油	しょうが ごぼう にんじん 干しいたけ たまねぎ はくさい さやいんげん キャベツ もやし こまつな 切干し大根 えのきだけ 長ねぎ みつば	604 kcal 25.9 ｇ
8 火	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 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 万能ねぎ キャベツ 干しいたけ しょうが たけのこ えのきだけ 長ねぎ こまつな	574 kcal 22.8 ｇ
9 水	ナポリタンソースかけ スパゲッティ	○	コーンサラダ みかん入りカルピスゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげんまめ 生クリーム 粉チーズ	スパゲッティ ひまわり油 でんぷん さとう	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム カットトマト ピーマン 赤パプリカ もやし キャベツ こまつな ホールコーン みかん缶	600 kcal 23.1 ｇ
10 木	ご飯	○	鮭のマヨネーズ焼き 菜の花とささ身のからし和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 さげ 鶏肉 油揚げ みそ	米 ノンエッグマヨネーズ(卵不使用) さとう ひまわり油 じゃがいも	万能ねぎ にんじん 黄ピーマン もやし 菜の花 キャベツ たまねぎ えのきだけ こまつな	618 kcal 29.7 ｇ
11 金	きなこ揚げパン	○	カレードレッシングサラダ ワントンスープ	牛乳 きな粉 豚肉 なた	コッパン さとう ひまわり油 ワントンの皮 ごま油	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 にんじん 干しいたけ はくさい 長ねぎ ほうれんそう	575 kcal 22.1 ｇ
14 月	とうもろこしごはん	○	肉じゃが ひじきのごまドレサラダ	牛乳 豚肉 ひじき ちりめんじゃこ	米 ひまわり油 つきこんにゃく ごま油 じゃがいも さとう 白すりごま 白練りごま	ホールコーン にんじん たまねぎ グリーンピース もやし だいこん こまつな むきえだまめ	600 kcal 25.0 ｇ
15 火	みそラーメン	○	ポテトのチーズ焼き オレンジゼリー	牛乳 豚肉 みそ ベーコン ピザ用チーズ	冷凍ラーメン ひまわり油 ごま油 バター じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ きくらげ ホールコーン はくさい もやし なら オレンジジュース	570 kcal 25.0 ｇ
16 水	中華丼	○	春雨サラダ 豆花(トウファ)	牛乳 豚肉 なた 豆乳 生クリーム	米 ひまわり油 でんぷん ごま油 はるさめ さとう	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ だいこん キャベツ みかん缶 黄桃缶 バイン缶 こまつな	581 kcal 19.4 ｇ
17 木	ゆかりごはん	○	めかじきのピリ辛焼き 炒合菜(チーホーサイ) さつま汁	牛乳 めかじき みそ 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 さとう ごま油 ひまわり油 はるさめ さつまいも	ゆかり しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし なら たまねぎ だいこん こまつな	597 kcal 29.5 ｇ
18 金	ハニーミルク トースト	○	カラフルサラダ トマトシチュー	牛乳 練乳 鶏肉 粉チーズ 生クリーム	食パン バター はちみつ さとう 小麦粉 ひまわり油 じゃがいも	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 セロリー にんじん はくさい かぶ マッシュルーム カットトマト かぶ (葉)	633 kcal 21.2 ｇ
22 火	お赤飯	○	和風豆腐ハンバーグ 青のりポテト お祝いなると入りすまし汁	牛乳 ささげ 豚肉 鶏肉 豆腐 ひじき あおのり なた	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 だいこん えのきだけ 長ねぎ こまつな	637 kcal 26.7 ｇ
23 水	ポークカレーライス	○	キャベツサラダ フルーツインゼリー	牛乳 豚肉 いんげんまめ	米 米粉 ひまわり油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ カットトマト きゅうり キャベツ ホールコーン りんご缶 みかん缶	641 kcal 21.2 ｇ

○食分量等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

3月分 一日あたりの平均

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

603 kcal
24.2 ｇ
650 kcal
26.0 ｇ

