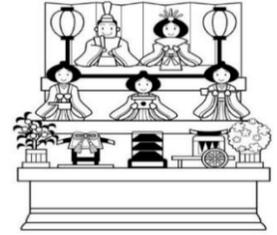




3月献立表

令和5年



北区立赤羽小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー	
				赤:体をつくるもとになる	黄:エネルギーのもとになる	緑:体の調子を整えるもとになる	たんぱく質	
1	水	○	2個どりサンド パンプキンシチュー くだもの果物	牛乳 ツナ缶 チーズ ベーコン とり肉 調理用牛乳 クリーム	パン マヨネーズ バター じゃがいも 小麦粉	コーン缶 たまねぎ ピーマン パセリ でこぼん かぼちゃ にんじん マーマレードジャム	714 25.6	
2	木	○	メキシカンドリア オニオンスープ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 えび チーズ 調理用牛乳	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー	592 20.3	
3	金	○	ちらしずし フライビーンズ わかたけじる くだもの若竹汁 果物 ひなまつり献立	牛乳 たまご えび ひよこ豆 とうふ わかめ	米 さとう 油	にんじん 干しいたけ かんぴょう いちご れんこん いんげん たけのこ 小松菜	564 21.7	
6	月	○	かき揚げどん 水菜の即席漬け さつま汁	牛乳 いか えび たまご みそ とうふ 油あげ とり肉	米 小麦粉 さとう ごま さつまいも こんにやく	にんじん たまねぎ 白菜 ゆず 大根 小松菜	653 24.9	
7	火	○	根昆布ごはん 治部煮 たぬき汁	牛乳 昆布 とり肉 とうふ ぶた肉 たまご	米 ごま 油 さといも 小麦粉 じゃがいも こんにやく	大根 れんこん にんじん 小松菜 ねぎ	597 21.8	
8	水	○	もやしラーメン フルーツパイ パンサンスー	牛乳 ぶた肉 なたと たまご 調理用牛乳 ハム	中華めん 小麦粉 さとう パイシート バター 春雨	もやし にんじん なら ねぎ	645 22.9	
9	木	○	ごはん とり肉のしょうがみそやき 寒天サラダ みそ汁	牛乳 とり肉 みそ わかめ 油あげ 寒天 とうふ	米 さとう ごま さつまいも	しょうが にんにく きゅうり もやし コーン缶 しめじ ねぎ	622 26.7	
10	金	○	クロックムッシュ ポトフ くだもの果物	牛乳 ハム チーズ たまご ぶた肉 調理用牛乳 大豆 ウインナー	パン バター 油 じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ パセリ にんじん かぼちゃ キャベツ オレンジ	624 33.4	
13	月	○	カレーライス 手作りの福神漬け しらたま白玉ポンチ	牛乳 ぶた肉 牛肉 チーズ	米 じゃがいも 小麦粉 きび糖 バター 白玉粉	にんにく たまねぎ にんじん りんご きゅうり 大根 れんこん なす パイン 缶 みかん缶 桃缶 りんご セロリー	741 19.5	
14	火	○	かやくごはん 五目たまごやき もやしの和風サラダ みそスープ	牛乳 油あげ ぶた肉 とうふ たまご みそ ぶた肉	米 油 さとう ごま バター じゃがいも	にんじん たけのこ ごぼう ねぎ きゅうり もやし たまねぎ コーン缶 小松菜 グリーンピース 干しいたけ	579 23.2	
15	水	○	あげパン キムチ春雨スープ ひじきサラダ くだもの果物	牛乳 きなこ ぶた肉 ひじき	パン さとう はるさめ	キムチ 白菜 しめじ ねぎ にんじん きゅうり レモン オレンジ なら もやし	663 22.8	
16	木	○	ごはん 魚の山椒やき ごまあえ もずくスープ	牛乳 みそ さわら もずく	米 さとう ごま	ほうれん草 もやし にんじん 小松菜 えのきだけ ねぎ	537 25.3	
17	金	○	みそラーメン 青のりチップスサラダ くだもの果物	牛乳 ぶた肉 みそ 青のり	中華めん 油 じゃがいも さとう	にんにく もやし にんじん たけのこ たまねぎ きゅうり キャベツ オレンジ なら ねぎ しょうが 葉ねぎ	558 20.7	
20	月	○	あんかけかにチャーハン 棒々鶏 ワンタンスープ	牛乳 ハム かにフレーク とり肉 みそ ぶた肉	米 さとう 油 ワンタンの皮	たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん ほうれん草 もやし しょうが グリーンピース	551 22.8	
21	火		しゅんぶん ひ 春分の日					
22	水	○	赤飯 魚の塩麴やき 紅白すまし汁 菜の花のごまあえ パフェ	牛乳 ささげ はんぺん とうふ とり肉 生クリーム	米 もち米 ごま さとう チョコレート	もやし にんじん 小松菜 ねぎ なばな いちご	673 31.6	

※食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります

