



3月 献立表



令和6年度

江戸川区立小松川小学校

日	こんだて	牛乳	おもしろくさい			1材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	さいろのなかま	みどりのなかま	
3月	【ひなまつりの行事食】 ちらしずし あさりのすましじる ひなまつりポンチ	○	たまご ちくわ 油揚げ のり 飲用牛乳 豆腐 あさり ワカメ かまぼこ	精白米 さとう 油 白玉粉	たけのこ にんじん かんぴょう 干椎茸 菜ばな はくさい えのきたけ ねぎ しょうが いちご 白桃缶 黄桃缶	565 kcal 24.2 g 14.8 g 2.2 g
4火	キャロットライスクリームがけ しろいんげんまめのトマトスープ あさりのカリッとサラダ	○	鶏肉 豆乳 牛乳 飲用牛乳 ベーコン 白いんげん豆 あさり	精白米 油 じゃがいも バター 小麦粉 でん粉 さとう	にんじん 玉葱 マッシュルーム ホールコーン ほうれんそう キャベツ トマト缶 こまつな しょうが にんにく もやし	597 kcal 23.8 g 22.8 g 1.8 g
5水	ごはん とうふハンバーグ かぶのサラダ はくさいスープ	○	飲用牛乳 豚肉 豆腐 ハム 鶏肉 生揚げ	精白米 粒麦 パン粉 油 マヨネーズ(卵無) ごま	玉葱 かぶ にんじん きゅうり ホールコーン 干椎茸 はくさい こまつな	601 kcal 25.7 g 25.9 g 2.0 g
6木	ごはん サバのカレーあげ あおなのいそなめたけあえ こうやどうふのすりごまみそしる	○	飲用牛乳 サバ のり 凍り豆腐 油揚げ わかめ みそ	精白米 粒麦 でん粉 米粉 油 さとう じゃがいも ごま	しょうが こまつな もやし にんじん えのきたけ だいこん	581 kcal 24.4 g 23.5 g 1.6 g
7金	【フランスの料理】 てづくりガーリックフランス ニースふうサラダ ブイヤベース パナナ	○	豆乳 飲用牛乳 ツナ うずら卵 たら あさり レンズまめ	強力粉 小麦粉 さとう バター オリーブ油 じゃがいも 油	にんにく パセリ にんじん さやいんげん ホールコーン 玉葱 エリンギ キャベツ セロリ トマト缶 パナナ	623 kcal 25.9 g 20.3 g 2.1 g
10月	じゃことあおりのりのあまからごはん とりにくの にんにくみそやき にくじゃが つみれじる りんご	○	大豆 ちりめんじゃこ あおりのり 飲用牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 いわしすり身 たらすり身	精白米 粒麦 油 でん粉 さとう ごま ごま油 じゃがいも こんにゃく	ねぎ にんにく しょうが にんじん 玉葱 さやいんげん えのきたけ だいこん こまつな りんご	632 kcal 27.2 g 21.5 g 2.2 g
11火	ごはん ししゃものフライ からしあえ あつあげのみそしる	○	飲用牛乳 ししゃも 生揚げ みそ 大豆 ワカメ	精白米 粒麦 小麦粉 ごま パン粉 油 さとう ごま油 さといも	キャベツ にんじん きゅうり もやし だいこん こまつな	582 kcal 26.0 g 18.4 g 2.3 g
12水	てづくりピザパン ハニーマスタードサラダ こまつなポターージュ パナナ	○	ウィンナー チーズ 飲用牛乳 ベーコン 牛乳 豆乳	強力粉 さとう 小麦粉 オリーブ油 油 はちみつ じゃがいも	にんにく 玉葱 ホールコーン マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり にんじん レモン こまつな パナナ	583 kcal 22.6 g 25.6 g 2.1 g
13木	ごはん さけのこうみやき そぼろに ごまいりおひたし あられふのすましじる	○	飲用牛乳 サケ 鶏肉 生揚げ	精白米 粒麦 油 さとう でん粉 じゃがいも ごま あられ麩	しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん えのきたけ だいこん はくさい	568 kcal 24.6 g 21.9 g 1.8 g
14金	ごはん まつかさやき ごまあえ ぶたにくとだいこんのもの はくさいのみそしる	○	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 凍り豆腐 みそ たまご あおりのり 油揚げ みそ	精白米 粒麦 パン粉 さとう ごま 油	にんじん 玉葱 ねぎ しょうが こまつな もやし えのきたけ だいこん はくさい	602 kcal 27.5 g 22.2 g 2.1 g
17月	【春のお彼岸】 わかめうどん さつまいもとちくわのこめこてんぷら もやしのおかかあえ くるごまぼたもち	○	鶏肉 油揚げ かまぼこ わかめ 飲用牛乳 ちくわ おかか あずき	油 さとう 冷凍うどん さつまいも 小麦粉 米粉 もち米 ごま	にんじん 玉葱 はくさい ねぎ こまつな キャベツ もやし	625 kcal 27.2 g 18.0 g 2.0 g
18火	てづくりさつまいもロール ミネストローネスープ にんじんとツナのサラダ	○	たまご 豆乳 クリームチーズ 飲用牛乳 鶏肉 ツナ	強力粉 さとう バター ごま さつまいも 油 黒砂糖 シェルマカロニ	玉葱 キャベツ トマト缶 パセリ にんじん	554 kcal 25.4 g 21.3 g 1.7 g
19水	【卒業おめでとう献立】 たいめし こまつなのたまごやき じゃがいものものにもの うしおじる オレンジ	○	まだい 飲用牛乳 鶏肉 たまご あおりのり 豚肉 うずら豆 生揚げ	精白米 粒麦 油 さとう じゃがいも	糸みつば ねぎ にんじん 干椎茸 こまつな 玉葱 はくさい だいこん えのきたけ ねぎ オレンジ	598 kcal 28.0 g 19.3 g 2.1 g
21金	カレーライス れんこんチップスのサラダ ミックスフルーツ	○	豚肉 飲用牛乳	精白米 粒麦 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 さとう	しょうが にんにく にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり れんこん パイ缶 りんご缶	641 kcal 18.9 g 21.6 g 1.6 g

※献立や食材料は都合により変更になることがあります。