



# 3月のこんだてひょう



江戸川区立小岩第二中学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	もち麦ごはん	○	レバーとじゃが芋のマリアナ風 パスタサラダ キャロットポタージュ	粉寒天, 豚レバー, 調製豆乳, 牛乳, レンズまめ	精白米, 粒麦, もち麦, 片栗粉, じゃがいも, 砂糖, スパゲッティ, ★ごま, 大豆油, マヨネーズ (卵無)	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, きゅうり, 玉葱, パセリ	812 kcal 29.6 g 24.5 g 2.0 g
3火	【ひなまつり献立】 菜花のちらし寿司	○	新じゃが芋の和風味噌サラダ かぶと油揚げのすまし汁 小豆と抹茶のケーキ	★エビ, ★かまぼこ, ★たまご, きざみのり, 鶏肉, みそ, 油揚げ, 牛乳, 小豆	精白米, 粒麦, もち麦, 砂糖, 大豆油, じゃがいも, ごま油, バター, 小麦粉	にんじん, 椎茸, れんこん, かんぴょう, 玉葱, ねぎ 菜ばな, きゅうり, かぶ	789 kcal 31.0 g 21.8 g 3.4 g
4水	ストロベリービスキュイパン	○	チーズキャベツサラダ 野菜たっぷりABCスープ バナナ	★たまご, 牛乳, チーズ, ツナ, 豚肉	パン, バター, 小麦粉, 砂糖, 大豆油, マカロニ	いちごピューレ, いちご, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, セロリー, はくさい, ★バナナ, レモン	723 kcal 24.0 g 27.9 g 2.2 g
5木	すき焼き風煮丼	○	ちくわと野菜のピリッと漬け かぶとわかめのみそ汁 清見オレンジ	豚肉, 豆腐, 茎わかめ, ★竹輪, わかめ, 油揚げ, みそ, 牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, 大豆油, しらす, ★車麩, 砂糖, 片栗粉, ごま油, ★ごま	玉葱, えのきたけ, ねぎ, 葉ねぎ, きゅうり, にんじん, 大豆もやし, キャベツ, ぶなしめじ, かぶ, 清見オレンジ	732 kcal 33.6 g 23.4 g 3.5 g
6金	もち麦ごはん	○	魚の味噌マヨチーズ焼き 揚げ芋と野菜の和風サラダ 味噌すいとん汁	鮭, みそ, チーズ, 豚肉, 生揚げ, 牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, マヨネーズ (卵無), 砂糖, 大豆油, じゃがいも, 板こんにゃく, 小麦粉, 片栗粉	にんじん, トウモロコシ, ホルモン, もやし, こまつな, キャベツ, 玉葱, だいこん, えのきたけ, ねぎ	753 kcal 36.8 g 22.0 g 2.3 g
7土	味噌焼きおにぎり	○	のり塩大豆ポテト イカとワカメの酢のもの 豚汁	大豆, あおのり, イカ, わかめ, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, みそ, 牛乳	精白米, 粒麦, ごま油, ★ごま, 砂糖, じゃがいも, 片栗粉, 大豆油, 板こんにゃく	ねぎ, もやし, キャベツ, きゅうり, えのきたけ, こまつな, しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, しいたけ	747 kcal 29.8 g 25.3 g 3.1 g
10火	【3年5組の卒業リクエスト】 鶏からカレーライス	○	ポテトサラダ ナタデココカルビス寒天ポンチ	豚肉, レンズまめ, 鶏肉, ロースハム, 粉寒天, カルビス, 牛乳	精白米, 粒麦, 大豆油, バター, 小麦粉, 米粉, 片栗粉, じゃがいも, マヨネーズ (卵無), 砂糖	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, きゅうり, ナタデココ, 黄桃缶, いちご	843 kcal 28.5 g 29.8 g 3.4 g
11水	たまごトースト	○	揚げじゃが芋とツナの豆サラダ アックアパツツァ風スープ オレンジ	★たまご, チーズ, ツナ, ひよこまめ, ベーコン, たら, イカ, 牛乳	食パン, マヨネーズ (卵無), 大豆油, じゃがいも, 砂糖, マカロニ	玉葱, パセリ, きゅうり, キャベツ, にんじん, ホルモン, にんにく, セロリー, トマト缶詰, オレンジ	755 kcal 36.8 g 36.2 g 2.7 g
12木	ごまごはん	○	ししゃもの二色揚げ じゃが芋と大豆のピリ辛和え 具たくさんのみそ汁 せとか	ししゃも, あおのり, 大豆, 生揚げ, みそ, 牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, ★ごま, 片栗粉, 大豆油, じゃがいも, 砂糖, 板こんにゃく	キャベツ, にんじん, こまつな, 玉葱, だいこん, ねぎ, せとか	752 kcal 31.7 g 27.9 g 2.3 g
13金	ソース焼きそば	○	揚げ豆腐サラダ 野菜たっぷり中華風スープ 黒糖マラーカオ	豚肉, あおのり, 豆腐, かつお節, しらす干し, 鶏肉, 生揚げ, ★たまご, 加糖練乳, 牛乳	大豆油, ★中華めん, 小麦粉, ごま油, 砂糖, ★ごま, ラード,	玉葱, にんじん, キャベツ, もやし, ピーマン, しょうが(酢漬), こまつな, だいこん, えのきたけ	851 kcal 32.5 g 36.6 g 4.1 g
16月	もち麦ごはん	○	ごま大豆スナックふりかけ ボラの唐揚げカレー醤油風味 チーズとツナの和風サラダ 豆腐とえのきの味噌汁	大豆, ぼら, チーズ, ツナ, わかめ, 豆腐, みそ, 牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, 片栗粉, 大豆油, 砂糖, ★ごま, 小麦粉, マヨネーズ (卵無)	しょうが, こまつな, キャベツ, にんじん, 黒きくらげ, だいこん, えのきたけ	742 kcal 34.0 g 25.8 g 2.8 g
17火	もち麦ごはん	○	厚焼き卵 スタミナもりもりサラダ すりごま風味みそ汁 いよかん	豚肉, ★たまご, 豆腐, みそ, 牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, 大豆油, 砂糖, マヨネーズ (卵無), ごま油, ★ごま, じゃがいも	にんじん, 玉葱, こまつな, キャベツ, にんにく, だいこん, ねぎ, いよかん	737 kcal 29.3 g 27.2 g 2.3 g
18水	【3年3組の卒業リクエスト】 照り焼きチキンバーガー	○	フライドポテト シーザーサラダ クリームシチュー いちご	鶏肉, ロースハム, チーズ, 大豆, 調製豆乳, 牛乳	パン, 砂糖, 片栗粉, じゃがいも, 大豆油, マヨネーズ (卵無), パン粉, バター, 米粉	しょうが, キャベツ, こまつな, にんじん, 赤パプリカ, にんにく, 玉葱, かぶ, エリンギ, ホルモン, いちご	760 kcal 38.1 g 35.5 g 2.9 g
23月	もち麦ごはん	○	にしんのゴマダレ揚げ もやしとツナのあえもの 白菜と生揚げのすまし汁	にしん, ツナ, 茎わかめ, 鶏肉, 生揚げ, 牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, 片栗粉, 小麦粉, 大豆油, 砂糖, ★ごま, ごま油	しょうが, もやし, にんじん, キャベツ, こまつな, にんにく, はくさい, ぶなしめじ	767 kcal 32.0 g 30.1 g 2.2 g
24火	豚キムチチャーハン	○	新じゃが芋と野菜のごま酢和え タイビーエン 清見オレンジ	★たまご, 豚肉, わかめ, 油揚げ, イカ, ★うずら卵, 調製豆乳, 牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, 大豆油, ごま油, じゃがいも, ★ごま, 砂糖, 緑豆はるさめ, 片栗粉	にんにく, はくさい(キムチ漬け), ねぎ, たら, キャベツ, もやし, こまつな, にんじん, 玉葱, ★たけのこ, はくさい, 黒きくらげ, 清見オレンジ	708 kcal 29.7 g 27.9 g 3.8 g

※アレルギー食品には★を表示しています。献立は食材等の都合により変更する場合があります。