0

令和５年度　３月予定献立表

＊３学期はリクエストメニュー期間＊
名前の頭に★がついている料理は各学年・クラスで１位～３位を獲得した料理です。お楽しみに☺

予定回数：１４回

江戸川区立小岩第五中学校

日	曜	主食 【関連行事など】	牛乳	おかず	エネルギー 食塩相当量	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	金	ちらしずし 【(3/3(日)桃の節句/ひなまつり)】	○	新じゃがと生揚げの煮物 ★ひなまつり三色寒天ポンチ	741 kcal 2.0 g	たまご　えび 鶏肉 かまぼこ 油揚げ　生揚げ 粉寒天　牛乳	米　麦　さとう 油　ごま じゃがいも	かんぴょう　椎茸　人参 小松菜　しょうが　玉葱 アセロラ果汁飲料 ﾐｶﾝ・黄桃・ﾊﾟｲﾝ・ﾘﾝｺﾞ缶	
4	月	★手作りチーズスコーン	○	レバーとポテトの マリアナソース タラの豆乳スープ	751 kcal 2.6 g	チーズ 豚レバー 助宗鱈 ウインナー 豆乳　牛乳	小麦粉　さとう マーガリン でん粉　米粉 じゃがいも　油	しょうが　人参　玉葱 キャベツ　南瓜　パセリ	
5	火	麦ご飯 【二十四節気 啓蟄】	○	にしんの塩から揚げ 白菜のレモン醤油和え たまごと大根のみそ汁 バナナ	783 kcal 2.1 g	にしん　わかめ あさり　生揚げ みそ　たまご 牛乳	米　麦　でん粉 上新粉　油 じゃがいも	しょうが　白菜　キャベツ 大根　小松菜 レモン果汁　バナナ	
6	水	★チキンカレーライス	○	ガルバンゾーサラダ ★オレンジゼリー	787 kcal 2.1 g	鶏肉　ひよこ豆 ツナ　粉寒天 牛乳	米　麦　油 じゃがいも バター　小麦粉 でん粉　さとう	にんにく　しょうが 人参　玉葱　キャベツ 小松菜　コーン　トマト缶 オレンジ果汁　みかん缶	
7	木	ポモドーロスパゲティ 【世界の料理 イタリア】	○	ポテトのバジルソテー ストラッチャテッラ ［イタリア風たまごスープ］	740 kcal 2.8 g	鶏肉　ツナ チーズ　たまご ウインナー 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油　じゃがいも さとう　パン粉 マカロニ	にんにく　セロリー　人参 玉葱　マッシュルーム キャベツ　小松菜　トマト缶	
8	金	黒ごまご飯	○	わかさぎのねぎ塩揚げ 肉じゃが 呉汁	767 kcal 2.3 g	わかさぎ ぶた肉 レンズ豆 鶏肉　生揚げ 油揚げ　大豆 みそ　牛乳	米　麦　ごま でん粉　油 ごま油　白滝 じゃがいも さとう	長ねぎ　にんにく　しょうが 人参　玉葱　さやいんげん 大根　しめじ	
11	月	麦ご飯 【福島県の郷土料理】	○	鉄火みそ ぎせい豆腐 とり肉の生姜炒め こづゆ	740 kcal 2.7 g	いり大豆　みそ 鶏肉 レンズ豆 豆腐　たまご 牛乳	米　麦　油 さとう　里芋 白滝　あられ麸	ごぼう　にんにく　しょうが 長ねぎ　椎茸　人参 玉葱　大根　小松菜　木耳	
12	火	麻婆豆腐丼	○	もやしの華風漬け ★りんご寒天	743 kcal 2.1 g	鶏肉　大豆 みそ　豆腐 粉寒天　牛乳	米　麦　油 さとう　でん粉 ごま油　ごま	にんにく　しょうが 人参　玉葱　椎茸　長ねぎ もやし　白菜　小松菜 唐辛子　りんご果汁　りんご缶	
13	水	麦ご飯	○	★ジャンボ揚げ餃子 野菜のからし和え じゃがいものごまみそ汁 八朔	761 kcal 1.9 g	豚肉　鶏肉 生揚げ　みそ 牛乳	米　麦 餃子の皮 ごま油　さとう 油　じゃがいも ごま	にんにく　しょうが 長ねぎ　キャベツ　にら 人参　もやし　コーン　大根 大根　しめじ　小松菜　八朔	
14	木	★小松菜ビスキュイパン 【ホワイトデー】	○	スパイシービーンズ ★クリームシチュー	798 kcal 2.4 g	大豆　鶏肉 チーズ　牛乳	丸ﾊﾟﾝ　ﾊﾞﾀｰ 油 小麦粉　さとう ｱｰﾓﾝﾄﾞ　でん粉 米粉　ﾏｰｶﾞﾘﾝ じゃがいも	小松菜　玉葱　人参　コーン ブロッコリー　いちごジャム	
15	金	★わかめご飯	○	焼きししゃも 生揚げと野菜のツナ炒め 道産子汁 はるか	747 kcal 2.9 g	炊き込みわかめ ししゃも ツナ　生揚げ 助宗鱈　油揚げ みそ　牛乳	米　麦　ごま 油　さとう バター	しょうが　にんにく キャベツ　えのき　小松菜 人参　玉葱　南瓜　大根 コーン　長ねぎ　はるか	
18	月	お赤飯 【卒業お祝い献立】	○	★とり肉のから揚げ ★海藻サラダ お祝いすまし汁 ★ミニ小松菜ケーキ	748 kcal 2.9 g	小豆　鶏肉 赤･青とさかのり わかめ　ツナ なると　かまぼこ 豆腐 豆乳 牛乳	米　ごま さとう　でん粉 上新粉　油 粉糖 小麦粉　米粉 ﾏｰｶﾞﾘﾝ　ｱｰﾓﾝﾄﾞ	しょうが　人参　もやし 大根　長ねぎ　小松菜	
21	木	五目あんかけ丼 【(20日(水))二十四節気 春分】	○	大根のおかか和え ★ぼたもち	745 kcal 2.0 g	鶏肉　あさり いか　レンズ豆 うずら卵　小豆 牛乳	米　麦　油 さとう　でん粉 ごま	しょうが　キャベツ　人参 椎茸　小松菜　大根　もやし	
22	金	あけぼのご飯	○	ぼらの南蛮漬け 小松菜の煮浸し 山菜のみそ汁	740 kcal 2.6 g	ぼら　油揚げ わかめ　生揚げ みそ　牛乳	米　麦　でん粉 油　さとう ごま じゃがいも	人参　玉葱　赤・黄パプリカ 唐辛子　しょうが　小松菜 しめじ　わらび　ぜんまい ふき　たけのこ	

※都合により使用食材や献立を変更する場合があります。ご了承ください。

⇒江戸川区産の
小松菜使用日

⇒野菜の量が100ｇ以上の日
(1日の目標は350ｇ以上)