

3月献立表

令和7年 2月28日
荒川区立第四峡田小学校
校長 宮原 典子
栄養士 酒泉 広子

日	こんだて	食品のおもひはたらき			エネ ルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		体をつくる (糖)	熱や力にきる (質)	体の調子を整える (緑)		
3月	鶏そぼろのちらし寿司 むらくも汁 ひなまつりポンチ	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵	米 砂糖 油 片栗粉 白玉粉 上新粉	にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん だいこん しめじ こまつな いちご みかん缶 白桃缶 パイン缶 レモン果汁	581	20.0
4火	麦入りごはん 鮭の塩こうじ焼き 大豆と野菜の和え物 生揚げとさつまいもの味噌汁	牛乳 鮭 大豆 わかめ 生揚げ みそ	米 麦 砂糖 油 ごま油 こ んにやく さつまいも	しょうが にんじん もやし きゅうり だ いこん ねぎ	580	29.1
5水	カレーマーマー豆腐丼 春雨スープ デコボン	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 鶏肉 ホタテ	米 麦 油 砂糖 くず粉 ご ま油 春雨	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン はくさい こまつな デコボン	621	26.6
6木	きなこ揚げパン ちりめんサラダ ワナンスープ	牛乳 きな粉 ちりめんじゃこ 鶏肉	パン 油 砂糖 ごま油 油 ワナンの皮	キャベツ もやし にんじん きゅうり し いたけ はくさい ねぎ にら こまつな	593	23.5
7金	わかめごはん 呉の肉じゃが 青菜のお浸し	牛乳 炊き込みわかめ 牛肉	米 油 こんにやく 砂糖 じゃがいも	たまねぎ もやし にんじん こまつな え のきだけ	600	20.7
10月	スパゲッティミートソース ハニードレッシングサラダ いちご	牛乳 豚肉 大豆	スパゲッティ 油 砂糖 米粉 じゃがいも はちみつ	セロリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり いちご	617	23.4
11火	麦入りごはん 白身魚のみそ田楽 からし和え けんちん汁	牛乳 きんめだい みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	もやし こまつな にんじん キャベツ ご ぼう だいこん ねぎ	637	24.2
12水	フレンチトースト コーンサラダ ポークビーンズ	牛乳 卵 ベーコン 豚肉 大 豆	パン バター 砂糖 はちみつ 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ もやし きゅうり にんじん コーン レモン果汁 たまねぎ にんにく トマト	579	25.6
13木	すみちゃんカレー 白菜のおかか和え 清見オレンジ	牛乳 豚肉 油揚げ かつお節	米 麦 油 小麦粉 こんに やく はちみつ 砂糖	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ごぼう だいこん はくさい もやし こ まつな 清見オレンジ	644	22.6
14金	高野豆腐のそぼろ丼 きのこの味噌汁 ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 高野豆腐 鶏肉 豆腐 みそ わかめ かんてん	米 麦 油 砂糖 片栗粉 こ んにやく	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ 切干大根 さやいんげん はく さい しめじ えのきだけ ぶどうジュース	606	26.3
17月	のりの佃煮ごはん やしきしゃも ツナと野菜のごまだれ和え 豚汁	牛乳 のり ししゃも ツナ 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 ごま油 こ んにやく じゃがいも	もやし にんじん こまつな えのきだけ ごぼう だいこん ねぎ	581	25.3
18火	ちゃんぽん風ラーメン 青のりポテトビーンズ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 いか 豆乳 大豆 あおのり ヨーグルト	蒸し中華麺 油 砂糖 じゃが いも 片栗粉 はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし はくさい ねぎ みかん缶 アロエ 洋なし缶 パイン缶	603	25.2
19水	赤飯 ぶりの照り焼き 小松菜と人参の甘辛和え すまし汁	牛乳 ささげ ぶり 豆腐 わ かめ	もち米 米 ごま 砂糖 はち みつ ごま油	しょうが にんじん こまつな もやし だ いこん えのきだけ ねぎ	601	26.8
21金	えびクリームライス キャロットソースサラダ せとか	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム	米 油 バター 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム コ ーン パセリ キャベツ きゅうり もやし せとか	586	19.7

★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。

★牛乳は毎日つきます。

★小松菜は、東京都江戸川区産のものを使用する予定です。