



# 3月 献立予定表



小学校  
R7.2.28

| 日   | 曜日 | メニュー                           |                                      | 赤<br>血や 肉になる食べ物          | 黄色<br>力の素になる食べ物                        | 緑<br>体の調子を整える食べ物                                   | kcal<br>タンパク質                                    |
|-----|----|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|--|--|--|
| 3日  | 月  | アジフライ(タルソース)<br>ミニフランク<br>ひな菓子 | 添え野菜<br>ほうれん草のお浸し<br>豚汁 わかめごはん       | あじ 豚肉<br>豆腐              | 米 油 ごま<br>小麦粉 バン粉<br>タルタルソース           | ブロッコリー<br>ほうれん草 にんじん<br>コーン ねぎ 大根<br>ごぼう わかめ       | 高学年 633 kcal<br>23.0 g<br>低学年 601 kcal<br>22.3 g |
| 5日  | 水  | カレー<br>切干大根のマヨあえ<br>福神漬        | クロquette<br>肉団子<br>ごはん               | 豚肉 ミンチ                   | 米 脂 カレールウ<br>小麦粉 バン粉<br>じゃがいも<br>マヨネーズ | たまねぎ 切干大根<br>いんげん にんじん<br>福神漬 コーン                  | 高学年 618 kcal<br>18.5 g<br>低学年 586 kcal<br>17.8 g |
| 6日  | 木  | とんかつ(ソース)<br>五目きんぴら<br>味噌汁     | いんげんのソテー<br>高野豆腐煮<br>ごはん             | 豚肉 みそ<br>高野豆腐 油揚げ        | 米 油<br>小麦粉 バン粉                         | いんげん ごぼう<br>にんじん ピーマン<br>たまねぎ わかめ<br>こんにゃく コーン     | 高学年 621 kcal<br>23.7 g<br>低学年 589 kcal<br>23.0 g |
| 7日  | 金  | ナポリタンペンネ<br>ブロッコリーのひじき煮<br>ごはん | フライドチキン<br>鶏だんご煮                     | 鶏肉 ミンチ<br>ウインナー          | 米 油 ペンネ<br>小麦粉 片栗粉                     | ブロッコリー<br>ひじき にんじん<br>コーン ピーマン<br>たまねぎ             | 高学年 588 kcal<br>21.7 g<br>低学年 556 kcal<br>21.0 g |
| 10日 | 月  | 煮込みハンバーグ<br>からあげ<br>ちくわ天       | マッシュポテト<br>キャベツのドレッシングあえ<br>スープ 揚げパン | ミンチ 鶏肉<br>魚肉 たまご         | パン 油 片栗粉<br>小麦粉 バン粉<br>ドレッシング じゃがいも    | キャベツ たまねぎ<br>コーン にんじん<br>青のり 白菜                    | 高学年 628 kcal<br>22.8 g<br>低学年 596 kcal<br>22.1 g |
| 12日 | 水  | 青のりの白身フライ<br>ほうれん草のごまあえ<br>味噌汁 | オムレツ(デミソース)<br>チーズ<br>ごはん            | 白身魚 オムレツ<br>チーズ みそ<br>豆腐 | 米 油 ごま<br>小麦粉 バン粉<br>デミソース             | 青のり ほうれん草<br>コーン にんじん<br>たまねぎ わかめ                  | 高学年 613 kcal<br>23.2 g<br>低学年 581 kcal<br>22.5 g |
| 13日 | 木  | 焼きそば<br>ブロッコリーのコンソメ煮<br>ゼリー    | チキンカツ<br>しゅうまい<br>ごはん(野菜ふりかけ)        | 鶏肉<br>ミンチ<br>豚肉          | 米 油 ごま<br>麵<br>小麦粉 バン粉<br>ゼリー          | 青菜 たまねぎ にんじん<br>ブロッコリー コーン<br>わかめ かぼちゃ<br>ほうれん草 のり | 高学年 608 kcal<br>23.8 g<br>低学年 560 kcal<br>23.1 g |
| 14日 | 金  | からあげ<br>竜田揚げ<br>玉子焼            | 添え野菜<br>パンサンスー<br>ごはん                | 鶏肉 魚肉<br>たまご ミンチ         | 米 油<br>小麦粉 片栗粉<br>春雨                   | ブロッコリー<br>チンゲン菜 にんじん<br>コーン たまねぎ                   | 高学年 594 kcal<br>22.9 g<br>低学年 562 kcal<br>22.2 g |
| 17日 | 月  | 豚肉のしょうがいため<br>ふきの煮物<br>味噌汁     | たっぷり野菜の春巻き<br>シュークリーム<br>ごはん         | 豚肉 かつおぶし<br>みそ 豆腐        | 米 油 片栗粉<br>小麦粉 バン粉<br>シュークリーム          | たまねぎ にんじん<br>しいたけ たけのこ<br>ふき ピーマン 大根               | 高学年 612 kcal<br>21.3 g<br>低学年 580 kcal<br>20.6 g |

## 今月の旬

カリフラワー キャベツ みずな たまねぎ セロリ 葉の花 たけのこ なら ブロッコリー オレンジ キウイ  
デコポン はっさく さわら しらうお しらす たい あさり 牡蠣 はまぐり ひじき わかめ

