

3月 献立表

給食目標: 1年間の給食を振りかえろう

ねんかん きゅうしよく ふ 1年間の給食を振りかえろう

お台場学園

日	献立	牛乳	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	たんぱく質
2月	餅入りきつねうどん 青のりポテトビーンズ せとか ◆旬の食材: せとか	○	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, 大豆, 青のり	三温糖, もち, うどん, 油, じゃが芋, でん粉, 油	小松菜, 人参, 長ねぎ, せとか	685 kcal 28.3 g
3火	うなぎのちらし寿司 豆腐と菜の花のすまし汁 ピーチゼリー ◆旬の食材: 菜の花 ★ひなまつり献立	○	牛乳, 油揚げ, うなぎ, のり, 削り節, 豆腐, 寒天	精白米, 上白糖, 白ごま, 麩	人参, 干しいたけ, さやいんげん, 菜の花, 桃ジュース, 白桃缶	673 kcal 31.7 g
4水	ごはん 鮭のあけぼの焼き さつま揚げと野菜のうま煮 えのきと豆腐のすまし汁 ◆旬の食材: 鮭	○	牛乳, さけ, みそ, 豚肉, さつま揚げ, 豆腐, わかめ	精白米, マヨネーズ(卵なし), 油, こんにやく, じゃが芋, 三温糖	人参, しょうが, 玉ねぎ, 干しいたけ, さやいんげん, えのき, 長ねぎ	636 kcal 31.3 g
5木	豚キムチ丼 わかたまスープ きなこミルクプリン	○	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 鶏卵, わかめ, 牛乳, 生クリーム, きな粉, ルカナンテン	精白米, 米粒麦, ごま油, 白ごま, 油, でん粉, 三温糖	キムチ, 玉ねぎ, もやし, 人参, 長ねぎ, なら, しょう が, えのき, 白菜	660 kcal 25.3 g
6金	五目チャーハン ししゃものゴマ焼き ワンタンスープ パイナップル	○	牛乳, 鶏肉, ししゃも, 鶏卵, 豚肉	精白米, ごま油, 白ごま, 黒ごま, ワンタン皮	しょうが, 干しいたけ, 人参, たけのこ, 長ねぎ, 小松菜, 白菜, もやし, パイナップル	639 kcal 26.7 g
9月	牛丼 キャベツのみそ汁 いちご ◆旬の食材: いちご	○	牛乳, 牛肉, 削り節, みそ, 油揚げ	精白米, 油, こんにやく, 三温糖	しょうが, 玉ねぎ, 長ねぎ, キャベツ, えのき, 大根, 小松菜, いちご	654 kcal 29.9 g
10火	ひじきご飯 ちくわの磯部揚げ からし和え 大根と生揚げの味噌汁	○	牛乳, 油揚げ, ひじき, ちくわ, 青のり, 生揚げ, みそ	精白米, もち米, 油, 三温糖, 薄力粉, でん粉	人参, キャベツ, もやし, 小松菜, 大根	605 kcal 24.7 g
11水	ごはん ツナとはんぺんのだまご焼き しらすと豚肉のピリ辛炒め 豆腐とワカメの味噌汁	○	牛乳, ツナ, はんぺん, 鶏卵, 削り節, 豚肉, みそ, 豆腐, わかめ	精白米, 油, じゃが芋, 三温糖, こんにやく, 上白糖, でん粉	玉ねぎ, えのき, 人参, 大根, にんにく, しょうが, 小松菜, 長ねぎ	629 kcal 31.5 g
12木	フィッシュバーガー 蒸しキャベツ ポトフ ◆旬の食材: 春キャベツ	○	牛乳, めかじき, ウインナー, 豚肉	ミルクパン, 薄力粉, パン粉, 油, じゃが芋	キャベツ, 人参, 玉ねぎ, ブロッコリー, しょうが	570 kcal 29.0 g
13金	鶏肉と青菜のトマトスパゲティ コーンサラダ ガトーショコラ	○	牛乳, 鶏肉, 鶏卵	スパゲティ, 油, 上白糖, バター, 薄力粉, チョコレート	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, トマト缶, 小松菜, キャベツ, もやし, きゅうり, ホールコーン	638 kcal 23.9 g
16月	きな粉揚げパン カレーヌードルスープ サツマ芋のフレンチサラダ	○	牛乳, きな粉, 鶏肉	ミルクパン, 油, 上白糖, グラニュー糖, 油, 薄力粉, ヌードル, さつま芋	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, きゅうり	571 kcal 17.9 g
17火	ビーフカレーライス キャロットドレッシングサラダ メロン	○	牛乳, 牛肉, チーズ	精白米, 油, じゃが芋, バター, 薄力粉, はちみつ, 三温糖	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, 小松菜, きゅうり, メロン	611 kcal 19.1 g
18水	赤飯 鶏肉の唐揚げ 磯香和え 花かまぼこ入りすまし汁 ◆旬の食材: 春キャベツ ★中学校 卒業 献立	○	牛乳, 小豆, 鶏肉, 鶏卵, のり, 豆腐, かまぼこ	精白米, もち米, 黒ごま, でん粉, 油	しょうが, にんにく, 小松菜, 人参, キャベツ, もやし, 大根, 長ねぎ	640 kcal 25.1 g
19木	中華丼 チゲスープ フルーツヨーグルト	○	牛乳, 豚肉, えび, いか, うずら卵, 豆腐, ヨーグルト	精白米, 油, ごま油, でん粉, 上白糖	しょうが, 人参, たけのこ, キャベツ, 玉ねぎ, 干しいたけ, しめじ, もやし, キムチ, なら, こねぎ, みかん缶, 白桃缶, パイン缶	627 kcal 29.6 g
23月	コーンバターライス ハンバーグトマトソース オニオンドレッシングサラダ 桜パスタのスープ ◆旬の食材: 春キャベツ ★小学校 卒業 献立	○		精白米, バター, パン粉, 油, 三温糖, マカロニ	とうもろこし, 玉ねぎ, トマト缶, キャベツ, きゅうり, 人参, もやし, セロリ, しょうが	693 kcal 29.5 g

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。