



# 3月 予定献立表



令和5年度

小金井市立小金井第二小学校

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	1人分 - たんぱく質
1 金	★ひなまつり献立★ ごもくずし 五目寿司	○	すまし汁 桜餅	牛乳,油揚げ,たまご むきえび,刻みのり かまぼこ	米,三温糖,なたね油 桜もち	にんじん,干し椎茸 かんぴょう,さやえんどう ほうれんそう,みつば	597 kcal 22.0 g
4 月	わかめごはん	○	ししゃもの南蛮漬 のらぼう菜のおひたし みそ汁	牛乳,わかめ,ししゃも おかか,生揚げ,赤みそ,白みそ	米,かたくり粉,なたね油 三温糖,じゃがいも	ねぎ,のらぼう菜 もやし,にんじん,はくさい	601 kcal 25.3 g
5 火	ごぼう入りドライカレー	○	ヨーグルトポンチ	牛乳,豚肉,ヨーグルト	米,なたね油,米粉 ぶどうカットゼリー	玉葱,にんじん,ごぼう 青ピーマン,にんにく しょうが,セロリー,トマト パイン缶,もも缶,ぶどう缶	688 kcal 22.4 g
6 水	胚芽ごはん	○	魚の東煮 もやしとわかめのごま醤油 味噌汁	牛乳,メルルーサ,わかめ 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,はいが米,かたくり粉 なたね油,三温糖,白いりごま ごま油,じゃがいも	しょうが,もやし,こまつな キャベツ,玉葱	604 kcal 25.4 g
7 木	★東北の郷土料理★ 油麩丼	○	ひつつみ 柑橘	牛乳,ささかまぼこ たまご,鶏肉	米,はいが,油麩,三温糖 かたくり粉,小麦粉,なたね油	玉葱,にんじん,ぶなしめじ さやえんどう,ごぼう だいこん,ねぎ,かんきつ	644 kcal 24.4 g
8 金	あしたばパン	○	鶏肉のレモンペッパー焼き 小松菜ソテー ABCスープ	牛乳,鶏肉,ポークハム ベーコン	オリーブ油,なたね油 ABCマカロニ	にんにく,レモン,こまつな にんじん,もやし,セロリー 玉葱,パセリ,ねぎ	569 kcal 25.6 g
11 月	★はしの日★ 胚芽ごはん	○	肉じゃが 味噌汁 柑橘	牛乳,豚肉,揚げボール もすく,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	米,はいが米,糸こんにゃく じゃがいも,なたね油,三温糖	玉葱,にんじん さやいんげん,ねぎ かんきつ	606 kcal 21.3 g
12 火	ゆかりごはん	○	魚の幽庵焼き うどのきんぴら 味噌汁	牛乳,鮭,豚肉,木綿豆腐 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,なたね油 糸こんにゃく, 三温糖,白いりごま じゃがいも	ゆかり粉,ゆず,うどん にんじん,葉ねぎ	580 kcal 28.3 g
13 水	★リクエストデザート★ 鶏飯	○	豚肉と野菜の煮物 アイスクリーム	牛乳,鶏肉,たまご 刻みのり,豚肉 アイスクリーム	米,なたね油,三温糖 白いりごま,なたね油 じゃがいも	干し椎茸,葉ねぎ,しょうが ねぎ,にんじん,さやいんげん	721 kcal 30.5 g
14 木	玄米ごはん	○	豆腐のカレー煮 味噌汁 柑橘	牛乳,木綿豆腐,豚肉 むきえび,うずら卵 油揚げ,赤みそ,白みそ	米,もち玄米,なたね油 じゃがいも,三温糖 かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,もやし チンゲンツァイ,かぶ かんきつ	632 kcal 25.5 g
15 金	きな粉揚げパン	○	和風ポトフ いちご	牛乳,きな粉,ベーコン 豚肉,ウィンナー	コッペパン,なたね油 上白糖,じゃがいも	にんじん,玉葱,だいこん キャベツ,いちご	607 kcal 22.3 g
18 月	麻婆麺	○	中華コーンスープ 柑橘	牛乳,豚肉,木綿豆腐 赤みそ,鶏肉,たまご	蒸し中華めん,なたね油 三温糖,ごま油,かたくり粉	にんにく,しょうが,にんじん たけのこ,干し椎茸,ねぎ にら,とうもろこし缶 ほうれんそう,かんきつ	640 kcal 27.2 g
19 火	★お祝い献立★ 赤飯	○	魚の塩焼き 青菜と揚げの煮びたし すまし汁 お祝いデザート	牛乳,小豆,たい,油揚げ なると,木綿豆腐,わかめ	米,もち米,黒いりごま なたね油,デザート	こまつな,にんじん はくさい,ねぎ,えのきたけ	676 kcal 27.8 g

※食材料の都合により献立を変更する場合があります。