

3月の献立表

新座市立陣屋小学校

日付	こ ん だ て	お も な 食 品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
2 (月)	牛乳200ml 小松菜のペペロンチーノ カリカリサラダ 	牛乳 ぶた肉	スパゲティ オリーブ油 米サラダ油 ジャがいも なたね油	たまねぎ こまつな エリンギ にんにく とうがらし コーン にんじん キャベツ きゅうり	塩 しょうゆ こしょう 酢 チリパウダー	538 21.2
3 (火)	牛乳200ml こぎつね寿司 すまし汁 ひなまつりゼリーポンチ 	牛乳 あぶらあげ とり肉 かまぼこ とうふ	米 さとう 三温糖 サイダー	にんじん 干しいたけ ねぎ ほうれんそう ぶどうジュース 甘夏缶	酒 酢 塩 しょうゆ みりん ぶどう酒	582 21
4 (水)	牛乳200ml 五目炊き込みご飯 鶏肉のから揚げ 野菜の和え物	牛乳 ちくわ とり肉	米 むぎ ごま油 三温糖 でん粉 小麦粉 なたね油	ごぼう にんじん こんにゃく にんにく しょうが キャベツ きゅうり	酒 みりん しょうゆ 塩	560 23.8
5 (木)	牛乳200ml わかめご飯 鮭のノンエッグマヨ焼き みそ和え	牛乳 わかめ さけ	米 むぎ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま油	にんじん もやし ほうれんそう	塩 酒 こしょう しょうゆ みりん みそ	551 24.3
6 (金)	牛乳200ml ご飯 マーボー大根 春雨サラダ 	牛乳 ぶた肉	米 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 はるさめ さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん 干しいたけ だいこん にら もやし きゅうり	トウバンジャン 酒 しょうゆ みそ 酢 辛子	606 21.7
9 (月)	牛乳200ml 粉雪揚げパン ポトフ 	牛乳 とり肉 ウインナー	ツイストパン なたね油 グラニュー糖 粉砂糖 米サラダ油 ジャがいも	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	塩 こしょう 酒 しょうゆ	612 21.7
10 (火)	牛乳200ml ご飯 豚肉の生姜焼き きゅうりの酢の物 白菜の味噌汁 	牛乳 ぶた肉 わかめ とうふ	米 ごま油 三温糖 でん粉	しょうが きゅうり アップルソース キャベツ はくさい えのきたけ こまつな	酒 しょうゆ 塩 酢 みそ	586 25.4
11 (水)	牛乳200ml 味噌ラーメン 白玉ポンチ	牛乳 ぶた肉	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 白玉もち さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん コーン もやし キャベツ にら 甘夏缶 パイン缶	みそ 酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン ぶどう酒	680 23.5
12 (木)	牛乳200ml 麦ご飯 手作りひじきふりかけ あじのから揚げ おひたし 	牛乳 ひじき しらす干し あじ	米 むぎ ごま 小麦粉 でん粉 なたね油 三温糖	ゆかり もやし ほうれんそう にんじん	酒 しょうゆ	561 24.5
13 (金)	コーヒーミルク カラフルピラフ マカロニシチュー	コーヒーミルク ベーコン とり肉 牛乳	米 むぎ 米サラダ油 マカロニ 小麦粉 クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン 赤ピーマン パセリ	塩 こしょう ぶどう酒	615 20.7
16 (月)	牛乳200ml ちゃんこうどん みそポテト 	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ 卵	うどん ジャがいも 小麦粉 でん粉 なたね油 三温糖	にんじん だいこん 干しいたけ はくさい ねぎ ほうれんそう	酒 みりん みそ しょうゆ	557 21.4
17 (火)	牛乳200ml 麦ご飯 鱈の竜田揚げ 磯香和え 	牛乳 さわら のり	米 むぎ でん粉 なたね油 ごま油 三温糖	しょうが えのきたけ もやし にんじん こまつな	酒 しょうゆ 酢	562 25
18 (水)	牛乳200ml 鶏そぼろ丼 呉汁	牛乳 とり肉 卵 ぶた肉 あぶらあげ だいず	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ごま	しょうが にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく だいこん ぶなしめじ ねぎ こまつな たまねぎ にんにく しょうが にんじん アップルソース こまつな キャベツ レモン汁 いちご	酒 みりん しょうゆ みそ	631 33.5
19 (木)	牛乳200ml チキンカレー グリーンサラダ いちご 	牛乳 とり肉 だいず	米 むぎ 米サラダ油 小麦粉 ジャがいも さとう	ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩 こしょう 酢 辛子	674 22.6	

- * 栄養価は中学年を基準としており、低学年は0.8、高学年は1.2をかけた数値が目安です。
- * 使用している材料をすべて記載していません。
アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、陣屋小学校 栄養士までご相談ください。
- * 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

【今月の埼玉県産】

- ・米 ・牛乳 ・しょうゆ ・みそ ・豆腐類
- ・パンや中華麺(小麦の一部)

【今月の新座市産】

- ・こまつな ・ほうれん草
- ・だいこん ・長ねぎ

