

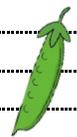
# 令和5年 3月 献立表

毎月19日は『食育の日』です。みんなで食育に取り組みましょう。

和光市立下新倉小学校

日	曜	献立名	使用する食品名	栄養価		
				エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	
1	水	牛乳	はつがげんまいごはん	精白米 強化米 米油 発芽玄米 酒	659	26.5
			わかめスープ	とり肉 酒 にんじん わかめ はくさい えのきたけ 塩 こしょう しょうゆ とりガラ ごま油		
			ブルコギ	ぶた肉 酒 しょうゆ たまねぎ にんじん ながねぎ たら たらき にんにく みりん こしょう 米油 三温糖 塩 ごま油		
2	木	牛乳	バターロール	パン	634	27.7
			はるやさいのスープ	とり肉 にんじん かぶ キャベツ とうもろこし さやえんどう ローリエ 塩 こしょう しょうゆ とりガラ		
			とうふハンバーグ	とうふ ぶた肉 とり肉 たまねぎ 豆乳 でんぷん こしょう ナツメグ ケチャップ ソース 三温糖 ワイン		
			ゼリー	三色ゼリー		
3	金	牛乳	ごもくずし	精白米 強化米 油あげ ぶた肉 にんじん 上白糖 塩 しょうゆ 酢 酒 さやえんどう こめ油	713	27.1
			なのはなのすましじる	かまぼこ にんじん だいこん なばな こまつな みずな 酒 塩 しょうゆ けずりぶし こんぶ		
			ぶりのてりやき	ぶり しょうが しょうゆ 酒 三温糖 みりん しょうゆ でんぷん		
			デザート	さくらもち		
6	月	牛乳	ゆかりごはん	精白米 強化米 米油 赤しそ 砂糖 塩 酒	686	29.5
			けんちんじる	とうふ 油あげ こんにやく じゃがいも にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ ごま油		
			かつおのみそがらめ	かつお 酒 しょうゆ しょうが でんぷん 米油 みそ みりん 三温糖 えだまめ		
7	火	みかん ジュース	フラワーロール	パン	656	22.2
			とりのから揚げ	とり肉 酒 しょうゆ しょうが にんにく でんぷん 米油		
			ミニトマト	ミニトマト		
			ほうれんそうのソテー	ベーコン ほうれんそう キャベツ とうもろこし オリーブオイル 塩 こしょう しょうゆ		
			デザート	ケーキ		
8	水	牛乳	むぎごはん	精白米 米粒麦 強化米 米油 酒	685	29.1
			たまごサンラータン	卵 とり肉 えのき しめじ にんじん しょうが 長ねぎ 酢 酒 しょうゆ こしょう 塩 とりガラ ごま油 でんぷん		
			マーボーとうふ	とうふ ぶた肉 とり肉 にんじん しいたけ ながねぎ しょうが にんにく 米油 トウバンジャン 酒 三温糖 しょうゆ テンメンジャン みそ たら でんぷん ごま油		
			デザート	もものタルト		
9	木	牛乳	ガーリックトースト	パン バター オリーブオイル ガーリック粉 にんにく 塩 パセリ	685	23.1
			ニョッキのミルクスープ	ベーコン ニョッキ ワイン にんじん たまねぎ かぶしめじ キャベツ ほうれんそう 米油 牛乳 しょうが 塩 こしょう 米粉		
			キャベツとベーコンのソテー	ベーコン にんじん キャベツ もやし とうもろこし 米油 塩 こしょう しょうゆ		
			ヨーグルト	ヨーグルト		
10	金	牛乳	とおかまちごはん	精白米 強化米 米油 酒	699	26.0
			あつあげのみそじる	厚あげ にんじん はくさい こまつな ながねぎ みそ けずりぶし こんぶ		
			まだいのカレーあげ	まだい しょうが しょうゆ 酒 カレー粉 でんぷん 米油		
			きりぼしだいこんのもの	きりぼしだいこん にんじん さつまあげ しいたけ 三温糖 酒 しょうゆ 米油		
13	月	牛乳	ごはん	精白米 強化米 米油 酒	695	27.7
			ゆばのすましじる	かまぼこ ゆば にんじん こまつな みずな えのきたけ 酒 しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ		
			たまごいりぶたのかくに	ぶた肉 酒 にんじん ごぼう ながねぎ こんにやく ずら卵 しょうが 米油 みりん 三温糖 しょうゆ でんぷん グリーンピース		
14	火	牛乳	ちゅうかめん	ちゅうかめん 米油 ごま油	643	26.8
			みそラーメン	ぶた肉 キャベツ にんじん もやし とうもろこし ながねぎ たら にんにく しょうが 米油 みそ しょうゆ 酒 こしょう トウバンジャン とりガラ とんこつ		
			青ヒラスのごまあげ	青ヒラス しょうが 酒 しょうゆ 塩 でんぷん ごま 米油		
			きせつのくだもの	いちご		
15	水	牛乳	わかめごはん	精白米 強化米 米油 酒 わかめ	651	25.0
			ちゅうかスープ	とり肉 酒 にんじん キャベツ えのきたけ とうもろこし ながねぎ こまつな 塩 こしょう しょうゆ とりガラ ごま油		
			ユーリンチー	とり肉 しょうが にんにく 酒 しょうゆ でんぷん 米油 三温糖 酢 ごま油 長ねぎ		
			きせつのくだもの	せとか		
16	木	牛乳	くろパン	パン	621	29.0
			チリコンカン	ぶた肉 ベーコン いんげんまめ にんじん とうもろこし たまねぎ 米油 トマト ケチャップ にんにく しょうが ソース 塩 こしょう チリパウダー パプリカ粉 パセリ とりガラ		
			ローストチキン	とり肉 パプリカ にんにく ワイン しょうゆ 三温糖 みりん でんぷん		
			手作りゼリー	ゼリーの素 パイン缶 みかん缶		
17	★金	牛乳	かしわめし	精白米 強化米 とり肉 酒 にんじん ごぼう こうやどうふ 米油 三温糖 塩 しょうゆ けずりぶし こんぶ さやいんげん	620	26.2
			せんだごじる	さつまいも でんぷん とり肉 しめじ にんじん たまねぎ はくさい ばんのうねぎ みりん しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ		
			やきざかな	ほっけ		
			きせつのくだもの	ぼんかん		
20	月	牛乳	むぎごはん	精白米 米粒麦 強化米 米油 酒	712	23.5
			チキンカレー	とり肉 ワイン カレー粉 ローリエ にんじん たまねぎ じゃがいも にんにく しょうが セロリー 米油 はちみつ ケチャップ ソース 塩 こしょう しょうゆ 小麦粉 ガラムマサラ		
			サラダ	にんじん だいこん えだまめ みずな 米油 酢 三温糖 しょうゆ 塩 こしょう		
			デザート	いちごゼリー 又は いちごステック		

学校行事のため空の  
お弁当箱を持参ください。



\*食材等の都合により献立を変更することがあります。

\*毎月19日は「食育の日」です。★マークは「食育の日」献立実施日です。

日本各地の郷土料理を取り入れてまいります。【3月 九州地方:かしわめし(福岡県) せんだご汁(熊本県)】

\*小魚や海藻類は甲殻類を含む場合があります。

\*小魚は魚卵を含む場合があります。



3月 和光市の農産物

キャベツ ほうれんそう  
ながねぎ にんじん

月平均

669 26.4