

家庭数



3月 こんだてひょう



西東京市立向台小学校
校長 湯浅泰美

日	献立名	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	1献立 たんぱく質
1 金	ひなまつり寿司	○	こんぶ、とり、く、あなご、きざみのり	こめ、もちごめ、さとう	にんじん、ほししいたけ、かんぴょう(乾)、れんこん、きぬさや	557 kcal
	とりにくの塩麹焼き		とり肉			28.1 g
	さくらかまぼこのすまし汁		★さくらかまぼこ(卵不使用)、★あぶらあげ ★とうふ、こんぶ、かつお薄削り節	花麩	にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ	
	せとか				★せとか	
4 月	ピザトースト	○	○ウィンナーソーセージ(卵不使用)、 ○ベーコン(卵乳不使用)、★ピザチーズ	★しょくパン、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、生マッシュルーム、★トマトケチャップ、 ★ダイストマト、★トマトピューレ、パセリ、青ピーマン	557 kcal
	わかめとじゃこのサラダ		カットわかめ、ちりめんじゃこ	こんにゃく、あぶら、ごまあぶら、さとう	にんじん、キャベツ	26.1 g
	冬野菜のポトフ		○ふたにく、○ウィンナーソーセージ(卵不使用)	じゃがいも	セロリ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 しめじ、はくさい、かぶ、かぶ(葉)	
5 火	カレーうどん	○	とりにく、かつお薄削り節、こんぶ	うどん、かたくりこ	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、ほうれんそう	599 kcal
	竹輪のいそべ揚げ		★ちくわ(卵不使用)、青のり粉	こむぎこ、あぶら		23.3 g
	みかんシャーベット			みかんシャーベット		
6 水	五目チャーハン	○	○やきふた	こめ、米粒麦、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、グリーンピース	565 kcal
	白身魚の南蛮ダレ		ほき	さとう、ノンエッグマヨネーズ、かたくりこ	しょうが、にんにく、ねぎ	27.0 g
	チンゲン菜の中華スープ		○ふたにく、カットわかめ	しらたき、ごま、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、チンゲン菜	
7 木	にんじんごはん	○		こめ、米粒麦、さとう、ごま	にんじん	571 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		レンズまめ、とりひきにく	じゃがいも、さとう、かたくりこ	しょうが、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、グリーンピース	23.9 g
	もずく汁		とりにく、もずく、★あぶらあげ、 ★とうふ、かつお薄削り節		にんじん、はくさい、こまつな、えのきたけ、ねぎ	
8 金	ビビンバ	○	とりひきにく、レンズまめ、みそ	こめ、米粒麦、ごま油、さとう	こまつな、にんにく、しょうが、山菜ミックス(菊含まない) もやし、にんじん	567 kcal
	中華春雨スープ		とりにく	緑豆はるさめ、ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ	17.5 g
	星入りサイダーフルーツポンチ			星型寒天、さとう、サイダー	みかんかん、★ももかん、★パイカン、レモン	
11 月	ガーリックライス	○	とりひきにく	こめ、米粒麦、オリーブ油	にんにく、しょうが、たまねぎ、コーン、にんじん	604 kcal
	鮭のムニエル クリームソース		さけ、★ぎゅうにゅう	こむぎこ、あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、生マッシュルーム、ほうれんそう	28.4 g
	ABCマカロニスープ		ひよこまめ(乾)	ABCマカロニ(卵・乳なし)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	
12 火	麻婆豆腐丼	○	★押し豆腐、とりひきにく、レンズまめ、みそ	こめ、米粒麦、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	にんにく、しょうが、にんじん、れんこん、ほししいたけ、にら、ねぎ	613 kcal
	野菜のナムル			ごまあぶら、さとう	もやし、こまつな、にんじん、にんにく、しょうが	25.6 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	
13 水	しょうゆラーメン	○	○ふたにく	ちゅうかめん(卵乳なし)、あぶら、 ごまあぶら、オイスターソース	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、はくさい、ねぎ	587 kcal
	ジャンボ揚げ餃子		○ふたひきにく、レンズまめ	ぎょうざのかわ、ごまあぶら、こむぎこ、あぶら	キャベツ、にら、ねぎ、にんにく、しょうが	25.9 g
14 木	ごはん	○		こめ		644 kcal
	鯖の文化干し		さば文化干し			35.1 g
	ジャコと冬野菜のサラダ		ちりめんじゃこ	あぶら、さとう、すりごま	キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、たまねぎ	
	豚汁		○ふたにく、★あぶらあげ、★とうふ、 みそ、こんぶ、かつお薄削り節	じゃがいも、こんにゃく、ごま油	しょうが、ごぼろ、にんじん、だいこん、ほししいたけ、ねぎ	
15 金	二色揚げパン(ココア・きな粉)	○	★スキムミルク、★きなこ	★ココアパン、さとう、あぶら、 ★ショートニングパン、すりごま	ココア(乳含まない)	569 kcal
	玉ねぎドレッシングサラダ			あぶら、さとう	にんじん、コーン、きゅうり、キャベツ、たまねぎ	19.2 g
	ミネストローネ		とりにく、ひよこまめ(乾)	じゃがいも、さとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、 ★ダイストマト、★トマトケチャップ	
18 月	コーヒー牛乳	○	★ミルクコーヒー			684 kcal
	フォカッチャ			フォカッチャ(卵乳なし)		28.6 g
	手作りハンバーグ		○ふたにく、レンズまめ	パンこ、さとう	たまねぎ、生マッシュルーム、★トマトケチャップ	
	みかんサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり、みかんかん	
	豆乳コーンチャウダー		○ベーコン(卵乳不使用)、★豆乳	じゃがいも、あぶら、こむぎこ	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、パセリ、コーン、クリームコーン	
19 火	ジョア(いちご)	○	★ジョア(ストロベリー)			661 kcal
	かつカレーライス		とりにく	こめ、米粒麦、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、 くろざとうパンこ、あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、 ★トマトケチャップ、★ダイストマト	20.7 g
	コールスローサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	