

# 3月の予定献立表

令和7年度目黒区立原町小学校

日	献立名	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食分 たんぱく質 食塩相当量 脂質
2月	じゃご飯	ちりめんじゃこ、大豆(国産、乾)	精白米、おおむぎ(押麦)、白ごま		576 kcal
	じゃがいもと生揚げの そばろ煮	鶏ひき肉、生揚げ	なたね油、しらたき(白)、砂糖、でん粉、 じゃがいも	しょうが、玉葱、にんじん、こまつな	23.1 g
	おかか和え	かつお系削り		はくさい、ブロッコリー、ブラックマッペもやし	21.1 g
	果物(みかん)、牛乳			みかん(普通)	15.5 g
3月	ちらし寿司	たまご、刻みのり、うなぎ(かば焼き、短冊)	精白米、砂糖、なたね油、白ごま	にんじん、れんこん、干し椎茸、さやえんどう	662 kcal
	お吸い物	木綿豆腐	焼きふ(手まりふ)	だいこん、糸みつば	22.4 g
	春野菜のかき揚げ		米粉、でん粉、なたね油(揚油)	和種なばな、玉葱、たけのこ(水煮)、 にんじん	2.3 g
	ひなまつりゼリー、牛乳	寒天、牛乳、ﾈｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ(乳脂肪)	砂糖	いちごジャム(低糖度)	23.4 g
4月	鮭わかめご飯	生鮭、わかめご飯の素、ちりめんじゃこ	精白米、おおむぎ(押麦)、白ごま		574 kcal
	味噌汁	赤みそ、白みそ	じゃがいも	キャベツ、玉葱、にんじん	29.0 g
	五目炒り豆腐	豚ひき肉、木綿豆腐	なたね油、砂糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、長ねぎ、 ブラックマッペもやし、こまつな	2.4 g
	牛乳				19.4 g
5月	山菜おこわ	油揚げ	精白米、もち米、砂糖	たけのこ(水煮)、干し椎茸、にんじん、 えのきたけ、ぜんまい(ゆで)、わらび(ゆで)	568 kcal
	味噌汁	赤みそ、白みそ	さといも	はくさい、にんじん、長ねぎ	26.5 g
	さばの塩焼き	まさば			2.4 g
	おろし酢和え、牛乳	カットわかめ	砂糖	だいこん、きゅうり、トマト	19.6 g
6月	きなこ揚げパン	きな粉(脱皮大豆)	無塩パン、なたね油(揚油)、砂糖		634 kcal
	クラムチャウダー	ベーコン、いんげんまめ(乾)、レンズまめ (乾)、あさり(水煮缶)、牛乳、粉チーズ	バター、米粉、じゃがいも	玉葱、にんじん、しめじ、パセリ	24.6 g
	さつまいもの ハニーマスタードサラダ	まぐろ缶詰(水煮ﾌﾙｰﾄﾞ)、プレーンヨーグルト	さつまいも、はちみつ	ブロッコリー、にんにく	2.2 g
	牛乳				24.3 g
9月	雑穀ご飯	ささげ(乾)	精白米、もち米、おおむぎ(押麦)、 きび(精白粒)、黒ごま		565 kcal
	ずまし汁	鶏肉もも(皮なし)、木綿豆腐		にんじん、だいこん、糸みつば	30.5 g
	さわらの西京焼き	さわら、白みそ	砂糖、なたね油		2.3 g
	白菜の香り漬け、牛乳			はくさい、かぶ、ゆず(果皮、生)	18.6 g
10月	ご飯		精白米、おおむぎ(押麦)		564 kcal
	野菜スープ	ウィンナー	なたね油	キャベツ、にんじん、セロリー、ブロッコリー	27.5 g
	鶏肉のピザソース焼	鶏肉もも(皮なし)、シュレッドチーズ	オリーブ油	にんにく、玉葱、ピーマン、ホールコーン缶	2.4 g
	ポトトサラダ、牛乳	たまご、プレーンヨーグルト、白みそ	じゃがいも、白ごま	玉葱、きゅうり、みょうが	20.0 g
11月	わかさぎの柳川風	わかさぎ、たまご	精白米、おおむぎ(押麦)、米粉、なたね油、砂糖	ごぼう、にんじん、長ねぎ	577 kcal
	味噌汁	赤みそ、白みそ	じゃがいも	はくさい、玉葱、しめじ	24.4 g
	果物(せとか)			せとか(砂じょう、生)	2.3 g
	牛乳				16.8 g
12月	ご飯		精白米、おおむぎ(押麦)		659 kcal
	青菜とトマトのスープ	ベーコン、ひよこまめ(乾)	ごま油	玉葱、トマト、チンゲンツアイ	22.8 g
	ジャンボ餃子	豚ひき肉	でん粉、ごま油、ぎょうざの皮、薄力粉、 なたね油(揚油)、砂糖	しょうが、にんにく、キャベツ、長ねぎ、にら	2.2 g
	海藻サラダ、牛乳	カットわかめ、まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰﾄﾞ)	砂糖、ごま油	きゅうり、ホールコーン缶、玉葱	23.8 g
13月	照り焼きチキンバーガー	鶏肉もも(皮付)	無塩パン、じゃがいも、バター、砂糖、でん粉	しょうが、キャベツ	587 kcal
	コーンスープ	ベーコン、牛乳、粉チーズ(パルメザン)	オリーブ油	玉葱、にんじん、しめじ、クリームコーン缶、 ホールコーン缶、ほうれんそう	27.2 g
	果物(でこぼん)			清見オレンジ	2.3 g
	牛乳				24.1 g
16月	マーボー丼	豚ひき肉、赤みそ、木綿豆腐	精白米、おおむぎ(押麦)、なたね油、砂糖、 でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、玉葱、長ねぎ	657 kcal
	もずく中華スープ	たまご、もずく(塩蔵、塩抜き)	でん粉、白ごま、ごま油	しょうが、にんじん、トマト、こねぎ	25.9 g
	白玉フルーツポンチ		白玉粉	みかん缶、白桃缶(果肉のみ)	2.2 g
	牛乳				21.1 g
17月	ご飯		精白米、おおむぎ(押麦)		566 kcal
	きんぴら汁	赤みそ、白みそ、油揚げ	ごま油	ごぼう、にんじん、こまつな、長ねぎ	26.1 g
	ぶり大根	ぶり		だいこん、しょうが	2.4 g
	菜の花の和え物、牛乳	焼き竹輪	砂糖	和種なばな、にんじん	19.0 g
18月	サンマーメン	豚ロース(赤肉)	蒸し中華麺(油なし)、なたね油、でん粉	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、たけのこ、 キャベツ、きくらげ(乾)、もやし、にら	571 kcal
	肉団子のもち米蒸し	豚ひき肉、たまご	砂糖、でん粉、もち米	玉葱、しょうが	27.5 g
	果物(りんご)			りんご(皮つき、生)	2.4 g
	牛乳				17.9 g
19月	カレーライス		精白米、おおむぎ(押麦)、なたね油、薄力粉、 じゃがいも	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん	695 kcal
	バリバリチキン	鶏成鶏肉もも(皮付き)	上新粉、コーンフレーク、なたね油	にんにく	21.7 g
	グリーンサラダ		砂糖、なたね油	キャベツ、ブロッコリー、きゅうり	2.4 g
	ジョア	ジョア(ブルーベリー)			20.3 g
22月	赤飯	あずき(乾)	精白米、もち米、黒ごま		698 kcal
	鯛のうしお汁	まだい(養種)		だいこん、糸みつば	28.9 g
	紅白松風焼き	鶏ひき肉、赤みそ、たまご	パン粉(生)、砂糖、白ごま	長ねぎ、しょうが、にんじん	2.3 g
	お浸し	かつお系削り		こまつな、えのきたけ	25.3 g
パフェ、牛乳	たまご、牛乳、ﾈｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ(乳脂肪)	グラニュー糖、米粉、バター、コーンフレーク		いちごジャム(低糖度)、白桃缶(果肉のみ)	