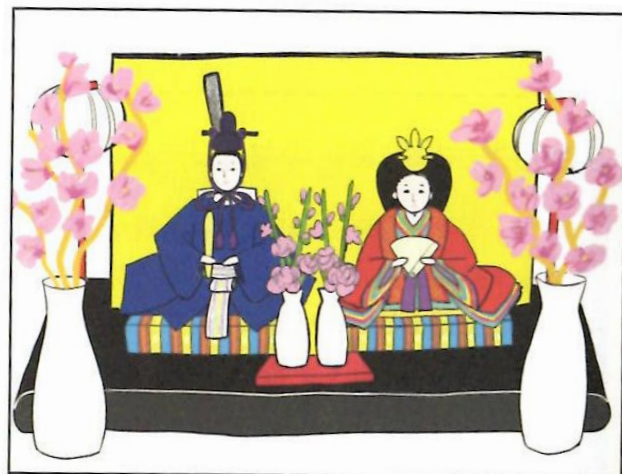


令和5年 3月 献立予定表

小金井市立緑中学校

| 日 | 曜日 | 飲み物 | 献立名 | 赤の食品 | | 黄色の食品 | | 緑の食品 | | 1人分 - たんぱく質 食塩相当量 |
|----|----|-----|--|---|---------------------|--|-----------------------------|--|-----------------------------|-------------------------|
| | | | | 血や肉になる | | 働く力になる | | 体の調子を整える | | |
| | | | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂質 | ビタミン | 無機質 | |
| 1 | 水 | | ごはん あじのかば焼き丼 沢煮わん | あじ 油揚げ 木綿豆腐 豚ばら | 牛乳 | 米 三温糖 糸こんにゃく かたくり粉 | 米ぬか油 | にんじん ごぼう だいこん、ねぎ 干しいたけ しょうが | 763 kcal 26.4 g 2.1 g | |
| 2 | 木 | | ジャージャー麺 フルーツポンチ | 豚ひき肉 八丁みそ テンメンジャン 寒天 | 牛乳 | 蒸し中華種 三温糖 かたくり粉 上白糖 | 米ぬか油 ごま油 | にんじん 玉ねぎ たけのこ にんにく もやし しょうが きゅうり 干しいたけ もも 缶 バインアップル ねぎ みかん | 774 kcal 26.7 g 2.2 g | |
| 3 | 金 | | ちらし寿司 イカのかりん揚げ 菜の花のすまし汁 | たまご むきえび イカ短冊 油揚げ あらははんぺん | 牛乳 | 米 三温糖 上白糖 かたくり粉 | 白いりごま なたね油 | にんじん さやえんどう ほうれん草 菜の花 | 734 kcal 30.9 g 2.6 g | |
| 6 | 月 | | みそラーメン ジャンボぎょうざ フルーツ いやかん | 豚ひき肉 赤みそ 白みそ | 牛乳 わかめ | 蒸し中華種 かたくり粉 ぎょうざの皮 小麦粉 | ごま油 | にんじん にら にんにく しょうが もやし ねぎ キャベツ とうもろこし いやかん | 574 kcal 26.1 g 3.5 g | |
| 7 | 火 | | イエローライス コーンチャウダー 清美オレンジ | 鶏もも肉 ウィンナー | 牛乳 調理用牛乳 クリーム | 米 三温糖 じゃがいも 小麦粉 | 米ぬか油 | にんじん パセリ しょうが ねぎ あんずジャム 玉ねぎ マッシュルーム 清美オレンジ とうもろこし | 825 kcal 25.8 g 2.5 g | |
| 8 | 水 | | たくあんご飯 ぶりの照り焼き 磯香りとえ みそ汁 | ぶり おかか 赤みそ 白みそ | 牛乳 きざみのり わかめ | 米 三温糖 | 米ぬか油 白いりごま | にんじん ほうれん草 刻みたくあん しょうが キャベツ もやし だいこん ねぎ | 787 kcal 33.8 g 2.7 g | |
| 9 | 木 | | チリチーストースト さつま芋の「リ」リッパ ポトフ | 豚ひき肉 豚ロース 大豆 ウィンナー | 牛乳 ピザチーズ | 食パン 三温糖 かたくり粉 ワントンの皮 さつま芋 じゃがいも | 米ぬか油 なたね油 | にんじん パセリ にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ パセリ | 769 kcal 28.9 g 3.1 g | |
| 10 | 金 | | ごはん ししゃもの唐揚げ 五目きんぴら いものおづけぱっと | ししゃも 豚ももこま肉 赤みそ 白みそ | 牛乳 | じゃがいも 米 糸こんにゃく 三温糖 かたくり粉 | 米ぬか油 なたね油 白いりごま | にんじん しょうが ごぼう はくさい ねぎ 生しいたけ 切り干しだいこん れんこん | 844 kcal 29.1 g 2.9 g | |
| 13 | 月 | | ごはん さばの辛みそ焼き もやし炒め にらたまスープ | さば 赤みそ 白みそ 豚もも肉 鶏もも肉 たまご | 牛乳 | 米 三温糖 かたくり粉 しらたき | なたね油 | にんじん にら ねぎ もやし 玉ねぎ しょうが | 788 kcal 35.9 g 2.7 g | |
| 14 | 火 | | カレーライス じゃこ野菜 甘納豆ケーキ | 豚もも肉 たまご | 牛乳 ちりめんじゃこ | 米 じゃがいも 小麦粉 はちみつ 三温糖 グラニュー糖 | 米ぬか油 ごま油 白いりごま 甘納豆 | にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが もやし ゼオリ キャベツ | 919 kcal 32.5 g 2.7 g | |
| 15 | 水 | | ごはん すき焼き風煮 みそ汁 | 豚もも肉 豚ロース 木綿豆腐 わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ | 牛乳 | 米 しらたき 三温糖 じゃがいも | 米ぬか油 | にんじん たまねぎ ねぎ エリンギ にんじん | 785 kcal 30.7 g 2.3 g | |
| 20 | 月 | | きのこご飯 さばの塩焼き だいこん卸し 豚汁 | サバ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ | 牛乳 | 米 もち米 三温糖 糸こんにゃく じゃがいも | 米ぬか油 なたね油 | にんじん ねぎ だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ しいたけ | 670 kcal 28.4 g 3.0 g | |
| 22 | 水 | | ごはん ホイコーロー レタスとたまごのスープ | 豚ばら肉 赤みそ テンメンジャン 鶏こま肉 たまご | 牛乳 | 米 三温糖 かたくり粉 | 米ぬか油 なたね油 | にんじん ねぎ しょうが 玉ねぎ キャベツ ビーマン えのきたけ レタス ねぎ にんにく | 757 kcal 24.0 g 1.9 g | |

* 食材料の都合で献立が変わることがありますので、あらかじめご了承ください。



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習が受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結びついて、現在のようになひな祭りに変わっていったとされています。

そつぎょう
ご卒業
おめでとうございます!