

3月 こんだて表



新座市立新開小学校

日付	曜日	飲み物	こんだて				エネルギー	
			血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	その他	たんぱく質	
ひな祭り献立			菜の花ちらし	鶏肉 高野豆腐 のり	米 麦 上白糖 三温糖 ごま	干しいたけ にんじん かんぴょう	酢 塩 みりん 酒 しょうゆ	563
2	月	牛乳	かきたま汁	たまご 豆腐	でん粉 花魁	長ねぎ ほうれん草	けずり節 塩 酒 しょうゆ	18.0
			米粉クリームのピーチパイ	牛乳	パイシート(たまご不使用) 米粉 粉糖 三温糖	黄桃缶		
ありがとう給食			ポークカレーライス	豚肉	米 麦 米油 じゃが芋 薄力粉 はちみつ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	ぶどう酒 塩 こしょう ウスターソース(AF) ケチャップ 中濃ソース(AF) カレー粉 鶏がら	690
3	火	りんごジュース	海藻サラダ	ツナ 海藻ミックス	上白糖 米油	キャベツ きゅうり コーン	酢 しょうゆ こしょう	18.1
			ヨーグルト	ヨーグルト (脱脂粉乳 全乳粉 寒天)				
4	水	牛乳	ねぎチャーシュー麺	焼き豚	中華麺 米油 ごま油	しょうが にんにく にんじん もやし 長ねぎ	しょうゆ みりん 塩 こしょう 酒 トウバンジャン 豚骨 鶏がら	619
			肉団子のもち米蒸し	豚肉 豆腐	もち米 ごま油 でん粉	玉ねぎ しょうが にんにく	塩 こしょう しょうゆ 酒	28.5
5	木	牛乳	麦ごはん		米 麦 米油			592
			カジキと小松菜の甘辛炒め	カジキ 大豆	なたね油 三温糖 でん粉	小松菜 しょうが	酒 しょうゆ みりん	
			うま塩キャベツ	塩昆布	ごま油 三温糖	キャベツ にんじん にんにく	しょうゆ 塩	25.7
			せとか			せとか		
6	金	牛乳	ツイストパン		ツイストパン (小麦粉 さとう 塩)			689
			ほうれん草とペンネのグラタン	鶏肉 牛乳 チーズ クリーム	米油 薄力粉 ペンネ バター	ほうれん草 玉ねぎ	ぶどう酒 塩 こしょう	28.1
			白菜のスープ	ベーコン	オリーブ油	玉ねぎ にんじん 白菜 マッシュルーム	ぶどう酒 しょうゆ 塩 こしょう ローリエ 鶏がら	
9	月	牛乳	麦ごはん・ととふりかけ	ひじき しらす干し	米 麦 ごま 米油		ゆかり 酒 しょうゆ	613
			ぶりの新玉ソースがけ	ぶり	でん粉 なたね油 三温糖 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ 菜ねぎ	酒 酢 しょうゆ	25.0
			ごまあえ		ごま 三温糖	ほうれん草 にんじん もやし	しょうゆ	
10	火	牛乳	ガーリックライス		米 麦 米油	にんにく パセリ	塩 こしょう 酒 しょうゆ	647
			マーマレードチキン	鶏肉		にんにく しょうが マーマレードジャム	ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ	
			ポークビーンズ	豚肉 大豆	薄力粉 米油 三温糖 じゃが芋	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	トマトピューレ ぶどう酒 こしょう ケチャップ しょうゆ 塩 鶏がら	31.0
11	水	牛乳	2色揚げパン	きな粉 脱脂粉乳	コッペパン(小麦粉 さとう 塩) きび糖 ココア なたね油		塩	615
			ワントンスープ	鶏肉	米油 ごま油 ウェーブワントン	にんじん 長ねぎ 小松菜	酒 しょうゆ 塩 こしょう	24.4
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト	上白糖	りんご缶 甘夏缶 バイン缶		
12	木	牛乳	カレー南蛮うどん	豚肉	うどん でん粉 米油	玉ねぎ 小松菜 にんじん 長ねぎ	酒 しょうゆ 塩 みりん カレー粉 けずり節	580
			じゃが丸くん	チーズ 牛乳	じゃが芋 でん粉 なたね油 米粉		塩 こしょう	26.2
13	金	牛乳	ブルコギ丼	豚肉	米 麦 ごま 三温糖 でんぷん春雨 米油 ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし にら アップルソース	しょうゆ コチュジャン 酒	612
			春かぶサラダ		三温糖 ごま油	かぶ キャベツ にんじん コーン	酢 しょうゆ	22.9
			いちご			いちご		
16	月	牛乳	麦ごはん		米 麦 米油			671
			鯖の西京焼き	鯖	三温糖		西京みそ 酒 みりん	35.5
			すき焼き風煮	豚肉 豆腐	しらたき 米油 小町麩 きび糖 三温糖	干しいたけ にんじん 白菜 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ	
17	火	牛乳	大根のシャキシャキパスタ	ツナ	スパゲッティ オリーブ油 米油 ごま	にんにく 大根 大根葉	しょうゆ こしょう	657
			にんじんドレッシングサラダ	ハム	じゃが芋 オリーブ油 米油	ブロッコリー コーン にんじん 玉ねぎ	酢 しょうゆ 塩 こしょう	27.7
			お豆のケーキ	たまご クリーム	三温糖 バター 薄力粉 ビーンズピューレ			
18	水	牛乳	チキンカツカレーライス	鶏肉 豚肉	米 麦 米油 じゃが芋 なたね油 薄力粉 パン粉 はちみつ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご	酒 みりん しょうゆ ウスターソース(AF) オールスパイス 中濃ソース(AF) ケチャップ カレー粉 鶏がら	750
			コーンサラダ		三温糖 米油	キャベツ きゅうり コーン にんじん レモン果汁	酢 しょうゆ 塩 こしょう	30.4
			ヨーグルト	ヨーグルト(生乳 さとう)				
遠征おめでとう献立			おめでとうごはん		米 赤米 米油 ごま		塩	532
19	木	アソビミルク	すまし汁	豆腐 かまぼこ (アレルギーフリー)		えのきたけ 小松菜 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩 けずり節	27.1
			松風焼き	鶏肉 豆腐	パン粉 三温糖 ごま 米油	玉ねぎ しょうが	酒 みそ しょうゆ	
			磯香あえ	のり		ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ 酒 みりん	

*食材等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

*栄養価は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安になります。



★今月の新座市産の野菜★
にんじん

