



2020年度

3月 献立表

作新学院小学部

| 日 曜  | 献立名   |    | 主に体の組織を作る食品  |                                       | 主に体の調子を整える食品     |                                    | 主にエネルギーとなる食品                       |                                | エネルギー(kcal)                        |                              |
|------|---|----|--|---------------------------------------|------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|------------------------------|
|      |   |    | 肉・魚・卵<br>豆・豆製品   | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻                       | 緑黄色野菜            | その他の野菜<br>果物                       | 米・パン・めん<br>いも・砂糖                   | 油脂                             | たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>塩分相当量(g)      |                              |
| 1 月  | ごはん   | 牛乳 | 八宝菜<br>塩ねぎまんじゅう<br>フルーツ杏仁                                | 塩ねぎまんじゅう<br>豚肉<br>いか えび<br>うずら卵       | 牛乳               | にんじん<br>ピーマン                       | キャベツ<br>玉ねぎ きくらげ<br>パイン みかん<br>レモン | 米<br>杏仁豆腐                      | 油                                  | 663.8<br>28.7<br>15.3<br>1.9 |
| 2 火  | ナポリタン   | 牛乳 | フライドポテト<br>グリーンサラダ                                       | ベーコン<br>ウインナー                         | 牛乳<br>バター<br>チーズ | ピーマン<br>トマト にんじん<br>ブロッコリー<br>アスパラ | 玉ねぎ                                | スパゲッティ<br>フライドポテト              | 油<br>ドレッシング                        | 701.9<br>20.4<br>37<br>2.8   |
| 3 水  | ひな祭り献立<br>ごはん<br>さくしろう味のり   | 牛乳 | さわらの西京焼き<br>沢煮椀<br>ほうれん草ともやしのおひたし<br>桜餅                  | さわら<br>鶏肉<br>かつお節                     | 牛乳<br>味のり        | にんじん<br>ほうれん草                      | 大根<br>たけのこ<br>ごぼう ねぎ<br>もやし        | 米<br>桜餅                        | 油                                  | 723<br>29.2<br>16.9<br>2.5   |
| 4 木  | コッペパン<br>ハニーホイップ  | 牛乳 | スペインオムレツ<br>チリコンカン<br>ハムサラダ                              | スペインオムレツ<br>豚ひき肉<br>牛ひき肉 ハム<br>大豆 金時豆 | 牛乳               | トマト<br>にんじん                        | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                | コッペパン<br>ハニーホイップ               | 油<br>オリーブ油<br>ドレッシング               | 692.7<br>29.2<br>38<br>2.3   |
| 5 金  | 受験生応援献立<br>ごはん  | 牛乳 | とんかつ(勝つ)<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>キャベツとパプリカのサラダ<br>いよかん(いい予感)ゼリー | ヒレカツ<br>豆腐<br>油揚げ                     | 牛乳<br>わかめ        | パプリカ<br>にんじん                       | ねぎ<br>キャベツ                         | 米<br>いよかんゼリー                   | 油<br>ドレッシング                        | 717.5<br>24.6<br>22.2<br>2.4 |
| 8 月  | ごはん<br>海苔香味ふりかけ   | 牛乳 | えびしゅうまい<br>チゲスープ<br>春雨サラダ                                | えびしゅうまい<br>豚肉<br>豆腐                   | 牛乳<br>ふりかけ       | にんじん<br>にら                         | 大根 ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり              | 米<br>春雨                        | 油<br>ドレッシング                        | 697.6<br>23.1<br>21.8<br>2.5 |
| 9 火  | 食パン<br>チョコクリーム  | 牛乳 | いかのピザ焼き<br>ミネストローネ<br>アスパラソテー                            | いかのピザ焼き<br>ベーコン<br>ミックスビーンズ           | 牛乳<br>チーズ        | にんじん<br>トマト<br>アスパラ                | 玉ねぎ<br>とうもろこし                      | 食パン<br>チョコレート<br>マカロニ<br>じゃがいも | 油<br>オリーブ油                         | 628.5<br>27.3<br>25.4<br>3.2 |
| 10 水 | ごはん   | 牛乳 | 鶏肉の竜田揚げ<br>すまし汁<br>磯辺和え                                  | 鶏肉<br>はんぺん                            | 牛乳<br>わかめ<br>のり  | 青ねぎ<br>ほうれん草<br>にんじん               | しめじ<br>キャベツ                        | 米                              | 油                                  | 671.1<br>23.9<br>23.7<br>2.5 |
| 11 木 | 天ぷらうどん  | 牛乳 | 野菜かき揚げ<br>焼きおにぎり<br>つぶつぶレモンゼリー                           | 鶏肉                                    | 牛乳               | にんじん<br>ほうれん草                      | 野菜かき揚げ<br>大根 しめじ<br>ねぎ             | うどん<br>焼きおにぎり<br>つぶつぶレモンゼリー    | 油                                  | 613.9<br>16.9<br>22.8<br>2.3 |
| 12 金 | ごはん<br>6年生リクエスト献立   | 牛乳 | ポークカレー<br>マカロニサラダ<br>ハーゲンダッツ                             | 豚肉<br>ハム                              | 牛乳               | にんじん                               | 玉ねぎ<br>きゅうり                        | 米<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>ハーゲンダッツ  | 油<br>カレールウ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ドレッシング | 810.7<br>24.4<br>29.5<br>2.1 |
| 15 月 | 卒業式  |    |  |                                       |                  |                                    |                                    |                                |                                    |                              |
| 16 火 | 米粉パン<br>ビーナッツクリーム   | 牛乳 | チキンのオープン焼き<br>ホワイトシチュー<br>シーザーサラダ                        | チキンのオープン焼き<br>鶏肉                      | 牛乳<br>バター        | にんじん                               | 玉ねぎ<br>とうもろこし<br>キャベツ              | 米粉パン<br>じゃがいも<br>クルトン          | 油<br>ドレッシング<br>ビーナッツクリーム           | 652.1<br>31.7<br>30.3<br>2.3 |
| 17 水 | ごはん   | 牛乳 | かつおのゆずみぞれ煮<br>豚汁<br>ほうれん草と白菜のおひたし                        | かつお<br>豚肉<br>豆腐                       | 牛乳               | にんじん<br>ほうれん草                      | 大根 ごぼう<br>ねぎ 白菜<br>ゆず              | 米<br>こんにやく                     | 油                                  | 654.8<br>29.1<br>18.5<br>2.5 |
| 18 木 | クロワッサン  | 牛乳 | 肉団子と野菜のケチャップ煮<br>えびグラタン<br>キャベツとカリフラワーのサラダ<br>焼きプリンタルト   | えびグラタン<br>肉団子                         | 牛乳               | にんじん<br>ブロッコリー                     | 玉ねぎ<br>しめじ<br>キャベツ<br>カリフラワー       | クロワッサン<br>じゃがいも<br>焼きプリンタルト    | 油<br>ドレッシング                        | 737.3<br>20.2<br>39.9<br>2.6 |

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。  
12日のマカロニサラダはノンエッグマヨネーズを使用します。  
12日のポークカレーはアレルギーフリーのカレールウを使用します。

桜餅 (さくらもち)

江戸時代、長命寺の門番だった新六が隅田川沿いの桜から落ちる葉を惜しんで、何かに活用できないか考えていました。そこで葉っぱを塩漬けにしてお餅をくるんで売ったところ、それが人気を得て「桜餅」の発祥になったそうです。

桜餅には、小麦粉で水を溶いて平鍋で薄く焼いた生地で餡を包んだものと、道明寺粉から作った生地で餡を包んだ2種類があります。

小麦粉から作る桜餅は関東で食べられていることが多く、道明寺粉で作る桜餅は関西で食べられていることが多いとか。

