



2022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  | 牛乳・乳製品                             | 緑黄色野菜              | その他の野菜                       | 米・パン・めん                                       | 油脂                                  | たんぱく質(g)                  | 脂質(g)                        |
|    |   |                               |    | 豆・豆製品  | 小魚・海藻                              | 果物                 | いも・砂糖                        | 塩分相当量(g)                                      |                                     |                           |                              |
| 1  | 水 | ごはん                           | 牛乳 | 鶏肉のねぎみそ焼き<br>豚汁<br>ごぼうサラダ                            | 鶏肉<br>豚肉<br>豆腐                     | 牛乳                 | にんじん                         | 大根<br>ごぼう ねぎ<br>きゅうり                          | 米<br>じゃがいも<br>こんにゃく                 | 油<br>ドレッシング<br>ごま         | 720.6<br>28.3<br>24.5<br>2.4 |
| 2  | 木 | 食パン<br>マーマレード                 | 牛乳 | ミートオムレツ<br>きのこトマトのスープ<br>マゼドアンサラダ                    | ミートオムレツ<br>ベーコン<br>ロースハム           | 牛乳                 | にんじん<br>ほうれん草<br>トマト         | 玉ねぎ<br>まいたけ しめじ<br>えのき アボカド<br>とうもろこし         | 食パン<br>マーマレード<br>さつまいも              | 油<br>オリーブ油<br>ノンエッグマヨネーズ  | 657.5<br>22.4<br>36.8<br>2.7 |
| 3  | 金 | ひな祭り献立<br>ごはん                 | 牛乳 | さわらの西京焼き<br>ずまし汁<br>ほうれん草のおひたし<br>桜餅                 | さわら<br>豆腐 かまぼこ                     | 牛乳<br>わかめ<br>ツナ    | 万能ねぎ<br>ほうれん草<br>にんじん        | えのき<br>キャベツ                                   | 米<br>桜餅                             |                           | 672.7<br>26.8<br>15.3<br>3.1 |
| 6  | 月 | ごはん                           | 牛乳 | 回鍋肉<br>中華風コーンスープ<br>もやしとにらのナムル                       | 豚肉<br>卵                            | 牛乳                 | ピーマン<br>にんじん<br>にら           | キャベツ にんにく<br>しょうが 玉ねぎ<br>とうもろこし えのき<br>ねぎ もやし | 米                                   | 油<br>ドレッシング<br>ごま油<br>ごま  | 776.3<br>27.7<br>31.2<br>2.2 |
| 7  | 火 | 受験生応援献立<br>コッペパン<br>ブルーベリージャム | 牛乳 | とんかつ ミニソース<br>ポトフ風スープ<br>キャベツと水菜のサラダ<br>いよかんゼリー      | とんかつ<br>ウインナー                      | 牛乳                 | にんじん<br>ブロッコリー               | 玉ねぎ<br>キャベツ 水菜                                | コッペパン<br>ブルーベリー<br>じゃがいも<br>いよかんゼリー | 油<br>ドレッシング               | 671.2<br>23.5<br>30.8<br>2.9 |
| 8  | 水 | ごはん<br>納豆                     | 牛乳 | 五目厚焼き卵<br>ひじき煮<br>さつま汁                               | 納豆 鶏肉<br>五目厚焼き卵<br>油揚げ 大豆<br>さつま揚げ | 牛乳<br>ひじき          | にんじん                         | 大根<br>ごぼう<br>ねぎ                               | 米<br>さつまいも<br>こんにゃく                 | 油                         | 757.5<br>30.9<br>23.5<br>2.8 |
| 9  | 木 | ポロネーゼ<br>粉チーズ                 | 牛乳 | ウインナー<br>ブロッコリーとカリフラワーのサラダ<br>フレンチドレッシング             | ウインナー<br>豚ひき肉                      | 牛乳<br>粉チーズ<br>バター  | にんじん<br>ブロッコリー<br>トマト        | 玉ねぎ<br>カリフラワー<br>キャベツ                         | スパゲッティ                              | 油<br>ドレッシング               | 654.2<br>28.3<br>33.4<br>2.4 |
| 10 | 金 | ごはん                           | 牛乳 | 鶏肉のから揚げ<br>ピリ辛みそ汁<br>マカロニサラダ<br>ヨーグルト                | 鶏肉 豆腐<br>ロースハム                     | 牛乳<br>ヨーグルト        | にんじん                         | 大根<br>ねぎ にんにく<br>しょうが 玉ねぎ<br>キャベツ きゅうり        | 米<br>こんにゃく<br>里芋 マカロニ               | 油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ドレッシング | 850.1<br>27.5<br>34.2<br>2.5 |
| 13 | 月 | ごはん                           | 牛乳 | ポークしゅうまい<br>八宝菜<br>海藻サラダ<br>青じそドレッシング                | ポークしゅうまい<br>豚肉<br>いか えび<br>うずら卵    | 牛乳<br>わかめ          | にんじん                         | キャベツ 白菜<br>きくらげ<br>もやし<br>玉ねぎ                 | 米                                   | 油<br>ドレッシング               | 758.7<br>32.8<br>24<br>2.8   |
| 14 | 火 | ナン                            | 牛乳 | キーマカレー<br>キャベツとパプリカのサラダ<br>ごまカレーミードレッシング<br>お祝いケーキ   | 豚ひき肉                               | 牛乳<br>バター<br>ヨーグルト | にんじん<br>トマト<br>パプリカ          | 玉ねぎ<br>にんにく しょうが<br>キャベツ                      | ナン                                  | 油<br>カレールウ<br>ドレッシング      | 641<br>28.9<br>26.8<br>2.6   |
| 15 | 水 | 卒業式                           |    |  |                                    |                    |                              |   |                                     |                           |                              |
| 16 | 木 | 米粉パン<br>ごまクリーム                | 牛乳 | チキンオープン焼き<br>ホワイトシチュー<br>アスパラソテー                     | チキンのオープン<br>鶏肉<br>ロースハム            | 牛乳<br>バター          | にんじん<br>かぼちゃ<br>アスパラ<br>パプリカ | 玉ねぎ とうもろこし<br>にんにく                            | 米粉パン<br>ごまクリーム<br>さつまいも<br>じゃがいも    | 油<br>オリーブ油<br>ホワイトルウ      | 672.5<br>31.7<br>27.4<br>2.7 |
| 17 | 金 | ごはん                           | 牛乳 | えびカツ ミニソース<br>けんちん汁<br>シーザーサラダ シーザードレッシング<br>ミックスゼリー | えびカツ<br>豆腐                         | 牛乳                 | にんじん                         | 大根 とうもろこし<br>ごぼう ねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>ミックスゼリー   | 米<br>こんにゃく<br>里芋                    | 油<br>ドレッシング               | 658.2<br>22.2<br>31.7<br>3.1 |

※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。

### 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…。



6年生が小学部の給食を食べるのも残り少なくなってきました。  
小学部の給食が思い出の味になってくれるといいです。

