



2023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 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 米・パン・めん いも・砂糖 | 油脂 | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 塩分相当量(g) |
| | | | | | | | | | | | |
| 1 | 金 | 《受験生応援献立》 ごはん | 牛乳 | カツカレー キャベツとパプリカのサラダ 青じそドレッシング | 豚カツ 豚肉 | 牛乳 | にんじん パプリカ | 玉ねぎ キャベツ | 米 じゃがいも | 油 カレールー ドレッシング | 824.6 28.5 27.4 2 |
| 4 | 月 | 《ひな祭り献立》 ごはん | 牛乳 | さわらの西京焼き すまし汁 和風サラダ 桜餅 | さわら 鶏肉 豆腐 かまぼこ ちくわ | 牛乳 わかめ | にんじん 万能ねぎ | キャベツ | 米 桜餅 | ドレッシング | 741.9 29.1 17.8 2.5 |
| 5 | 火 | 食パン ソフトチョコ | 牛乳 | 野菜いろいろ肉団子 ミネストローネ シーザーサラダ シーザードレッシング | 肉団子 ベーコン ミックスビーンズ | 牛乳 | にんじん トマト | 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし | 食パン ソフトチョコ じゃがいも マカロニ クルトン | 油 ドレッシング | 627.9 21.9 28.3 2.6 |
| 6 | 水 | ごはん | 牛乳 | 豆腐ハンバーグ 根菜汁 いんげんのごま和え | 豆腐ハンバーグ 鶏肉 かにかま | 牛乳 | にんじん いんげん | 大根 ごぼう ねぎ | 米 里芋 こんにゃく | 油 ごま ドレッシング | 648.3 23.2 16.8 3.1 |
| 7 | 木 | 《中リクエスト献立》 揚げパン | 牛乳 | プレーンオムレツ ポトフ風スープ ブロccoliとカリフラワーのサラダ サウザンドドレッシング | オムレツ ウィンナー | 牛乳 | にんじん いんげん ブロccoli | 玉ねぎ カリフラワー キャベツ | ツイストパン ココア じゃがいも | 油 ドレッシング | 633.7 21.7 37 2.5 |
| 8 | 金 | ごはん | 牛乳 | 牛丼 豆腐とわかめのみそ汁 さっぱりサラダ | 牛肉 豆腐 油揚げ ロースハム | 牛乳 わかめ | にんじん | 玉ねぎ 大根 ねぎ キャベツ きゅうり みかん | 米 しらたき アイスクリーム | 油 | 860.7 29.3 29.4 3.2 |
| 11 | 月 | うどん | 牛乳 | 鶏天 うどんの汁 海藻サラダ | 鶏肉 | 牛乳 わかめ | にんじん | 大根 ごぼう ねぎ もやし キャベツ | うどん | 油 ドレッシング | 599.2 26.8 27.3 2.3 |
| 12 | 火 | 米粉パン ブルーベリージャム | 牛乳 | タラの香草焼き ブラウンシチュー アスパラとベーコンのソテー | タラ 豚肉 ベーコン | 牛乳 | にんじん トマト アスパラ パプリカ | 玉ねぎ にんにく | 米粉パン ブルーベリー じゃがいも | 油 ハヤシルウ オリーブ油 | 577.8 27.6 24 2.9 |
| 13 | 水 | ごはん | 牛乳 | ポークしゅうまい ミニしょうゆ 八宝菜 もやしとにらのナムル | ポークしゅうまい 豚肉 いか うずら卵 | 牛乳 | にんじん にら | キャベツ 白菜 玉ねぎ きくらげ もやし | 米 片栗粉 | 油 ドレッシング | 718.9 28.2 22.2 2.2 |
| 14 | 木 | 《小リクエスト献立》 コッペパン いちごジャム | 牛乳 | 鶏肉のから揚げ カレー味スープ マカロニサラダ アイスクリーム | 鶏肉 ウィンナー ミックスビーンズ ロースハム | 牛乳 | にんじん パセリ | 玉ねぎ キャベツ きゅうり | コッペパン いちごジャム じゃがいも マ アイスクリーム | 油 カレールー ノンエッグマヨネーズ ドレッシング | 692 22.3 37.1 2.9 |
| 15 | 金 | 卒業式 | | | | | | | | | |
| 18 | 月 | ごはん | 牛乳 | 鮭の照り焼き けんちん汁 ツナサラダ いちごカスタードタルト | 鮭 豆腐 ツナ | 牛乳 | にんじん | 大根 ごぼう ねぎ キャベツ 玉ねぎ きゅうり | 米 こんにゃく 里芋 いちごカスタードタルト | 油 ドレッシング | 638.2 20.1 14.3 2.1 |

※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。

