



3月予定献立表



町田市立高ヶ坂小学校

日・曜	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	セルフちらし寿司(ご飯) セルフちらし寿司(野菜) 魚の西京焼き すまし汁	牛乳、鶏肉、たら、 西京みそ、豆腐、わかめ、 かまぼこ	米、ごま油、砂糖、ごま、 米油	ごぼう、なばな、もやし、 人参、しめじ、長ねぎ	563 kcal 32.6 g 15.0 g 3.0 g
4月	コーンピラフ ローストチキン フイヤベース	牛乳、鶏肉、たら、いか	米、油、ざらめ、砂糖、 じゃが芋、米油	玉ねぎ、人参、とうもろこし、 青ピーマン、にんにく、 トマト、グリーンピース	608 kcal 33.7 g 16.8 g 3.7 g
5火	田舎うどん ちくわの磯辺揚げ のり酢あえ	牛乳、豚肉、油揚げ、 焼き竹輪、青のり、のり	米油、うどん、小麦粉	人参、大根、しめじ、長ねぎ、 小松菜	586 kcal 26.8 g 21.1 g 4.4 g
6水	ご飯 ししゃもの甘酢あんかけ 和風サラダ かぶと白菜のみそ汁	牛乳、ししゃも、豆腐、 みそ、油揚げ	米、米油、砂糖、でん粉、 ごま油、ごま	玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、 大根、えのきたけ、かぶ、白 菜、小松菜	608 kcal 30.7 g 17.8 g 2.9 g
7木	きなこ揚げパン ジュリエンスープ パリパリサラダ ナタデココボンチ(サイダー)	牛乳、きな粉、豚肉	パン、米油、砂糖、ごま油、 わんたんの皮	にんにく、玉ねぎ、セロリ、 人参、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、みかん(缶)、 パイナップル(缶)、 ラ・フランス(缶)	660 kcal 19.3 g 30.4 g 2.0 g
8金	ターメリックライスの 豆乳クリームソースかけ キャベツとかまぼこのソテー	牛乳、鶏肉、いか、豆乳、 いんげんまめ、かまぼこ	米、米油	玉ねぎ、人参、 マッシュルーム、 グリーンピース、キャベツ、 えのきたけ、青ピーマン	552 kcal 23.8 g 14.2 g 1.8 g
11月	わかめご飯 肉じゃが 白菜の即席漬け 果物(清見オレンジ)	牛乳、わかめ、豚肉	米、米油、こんにやく、 じゃが芋、砂糖、ごま	人参、玉ねぎ、 グリーンピース、白菜、 レモン、清見オレンジ	598 kcal 21.6 g 10.8 g 1.7 g
12火	みそラーメン さつま芋チップス 青菜の昆布和え	牛乳、豚肉、うずら卵、 みそ、塩昆布	中華めん、ごま油、ごま、 さつま芋、米油、水あめ、 砂糖	長ねぎ、もやし、たけのこ、 とうもろこし、人参、にら、 しょうが、にんにく、 小松菜、キャベツ	591 kcal 20.8 g 22.0 g 2.8 g
13水	シーフードピラフ 野菜スープ 抹茶ケーキ	牛乳、なると、いか、豚肉、 たまご、生クリーム、 甘納豆(あずき)	米、米油、じゃが芋、 小麦粉、上新粉、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース、 キャベツ、小松菜	675 kcal 23.3 g 19.2 g 2.2 g

日・曜	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
14木	ご飯 あじフライ えのきサラダ なめこのみそ汁	牛乳、あじ、油揚げ、みそ	米、でん粉、米粉パン粉、 米油、砂糖、じゃが芋	キャベツ、人参、 えのきたけ、梅肉、大根、 なめこ、長ねぎ	640 kcal 25.9 g 18.3 g 2.8 g
15金	〈選ぶ飲み物〉 乳酸菌飲料(ブルーベリー味) 乳酸菌飲料(マスカット味) オレンジジュース 〈みんな同じメニュー〉 ピザトースト レモンドレッシングサラダ ポークビーンズ	乳酸菌飲料、ベーコン、 チーズ、豚肉、大豆、 生クリーム	パン、米油、砂糖、じゃが芋	オレンジ、にんにく、 玉ねぎ、マッシュルーム、 青ピーマン、キャベツ、 人参、きゅうり、レモン、 グリーンピース	562 kcal 20.5 g 19.2 g 3.4 g
18月	チキンカレーライス 大根とわかめのサラダ オレンジゼリー	牛乳、鶏肉、 いんげんまめ、わかめ、寒天	米、麦、米油、じゃが芋、 砂糖、ごま	にんにく、しょうが、セロリ、 玉ねぎ、人参、トマト、 キャベツ、きゅうり、大根、 オレンジ	589 kcal 19.8 g 12.4 g 2.3 g

～6年生リクエスト献立～
1月に、6年生へのリクエスト献立アンケートを実施しました。2月に引き続き、3月もリクエスト献立を提供します。
献立表の**赤字**が6年生のリクエスト献立です。たくさんのリクエスト、ありがとうございました。
【リクエスト献立一覧】
2月:エクレアパン 大学芋 セサミトースト ジャンボ餃子 ほうとう ゆかりご飯 りんごゼリー
ターメリックライスのドライカレー
3月:ローストチキン 田舎うどん ちくわの磯辺揚げ きなこ揚げパン パリパリサラダ ナタデココボンチ(サイダー)
ターメリックライスの豆乳クリームソースかけ わかめご飯 肉じゃが ピザトースト 抹茶ケーキ

レシピ紹介

3月になりますが、寒い日が続きます。のっぺい汁はとろみのついた汁ものなので、体が温まります。ぜひ作ってみてください。

【のっぺい汁(4人分)】

・サラダ油	小さじ1/2	①人参、大根、さといもをいちょう型に、長ねぎを小口切りに切る。(さといもは少し厚めに切る。)
・豚小間肉	40g	②生揚げを四角に、こんにやくをしきし型に切る。
・酒	小さじ1/2	③かつお厚削りでだしをとる。
・人参	40g	④肉に酒をふる。
・大根	80g	⑤油を熱し、肉を炒める。
・こんにやく	60g	⑥⑤にだしを加え、人参、大根を入れて煮る。
・さといも	60g	⑦人参、大根が柔らかくなったら、さといも、こんにやく、生揚げを順に加えてさらに煮る。
・生揚げ	60g	⑧塩、しょうゆを少しずつ加えて味を調える。
・長ねぎ	20g	⑨ねぎを加えて、火を少し弱め、水溶きかたくり粉を流し入れてとろみをつける。
・かつお厚削り	8g	
・水	400g	
・塩	ひとつまみ	
・しょうゆ	小さじ2	

