

3月分 予定献立表

月	火	水	木	金
<p><b>Close-up!</b></p> <p>【3日】 桃の節句にちなみ、皆さんの健やかな成長を願ったお祝いメニューを作ります♪</p> <p>【8日】 清瀬市から清瀬市役所産はちみつ「Kiyohachi」を提供していただく予定です。地場産はちみつ、お楽しみに！！</p> <p>【10日】 3月11日は東日本大震災が発生した日です。災害時の対応をイメージした献立です。</p> <p>【15日】 皆さんの卒業・進級を祝して赤飯を炊きます。主菜は2種類のフライを用意する予定です。</p> <p>【16日】 清瀬市に事務所を構えるジェラートさんから、バニラ味のジェラートを購入させていただきます。</p> <p>今月は使用予定の清瀬市産野菜は、ほうれん草・小松菜です♥</p>	<p>がね揚げ</p> <p>びりん飯 (どんぶり)</p> <p>太平燕 (タイピーエン)</p> <p>1材料 - 878 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 1.7 g</p> <p>牛乳(飲用)、木綿豆腐、油揚げ、豚肩肉(せん切り)、冷凍むきえび、うずら卵(水煮)、たまご、精白米、サラダ油、白いりごま、上白糖、普通はるさめ(乾)、ごま油、さつまいも、薄力粉、揚げ油、ごぼう、にんじん、干し椎茸、切干しいたご、キャベツ、えのきたけ、万能ねぎ</p>	<p>ツナオムレツ</p> <p>エビピラフ</p> <p>白菜シチュー</p> <p>1材料 - 891 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 36.0 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用)、冷凍むきえび、ベーコン(短冊)、オイルツナ(ルー)、たまご、鶏肉モモ(小間)、牛乳(調理用)、生クリーム、粉チーズ、精白米、精麦、有塩バター、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、玉葱、にんじん、ホールコーン(冷凍)、パセリ粉、こまつな、はくさい、しめじ、パセリ</p>	<p>桃ゼリー</p> <p>ホキの照り焼き おひたし</p> <p>ちらし寿司 (どんぶり)</p> <p>すまし汁</p> <p>1材料 - 775 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用)、冷凍むきえび、たまご、さわら(切り身) 60g、木綿豆腐、祝いなると、カットわかめ、粉チーズ、粉ゼラチン、精白米、上白糖、サラダ油、白いりごま、三温糖、焼きふ(車ふ)、にんじん、れんこん、干し椎茸、さやえんどう、はくさい、だいこん、ほうれん草、桃果汁ジュース、黄桃缶</p>	
<p>6日</p> <p>ダイコンサラダ</p> <p>モンティクリスト</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>1材料 - 859 kcal たんぱく質 38 g 脂質 35.0 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用)、ボンレスハム、スライスチーズ15g、牛乳(調理用)、たまご、大豆(産、乾)、豚モモ肉(こま切り)、無塩食パン70g、有塩バター、上白糖、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、トマトケチャップ、パセリ、ホールコーン(冷凍)、だいこん、きゅうり</p>	<p>りんご</p> <p>ごま麻婆丼 (どんぶり)</p> <p>じゃこあえ</p> <p>1材料 - 784 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.3 g</p> <p>牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ちりめんじゃこ、精白米、精麦、サラダ油、上白糖、でんぶん、ごま油、白すりごま、焼きふ(車ふ)、しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、にら、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご</p>	<p>はちみつ豆乳 ブランマンジェ</p> <p>ルーローハン (どんぶり)</p> <p>ビーフスープ</p> <p>1材料 - 785 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.1 g</p> <p>牛乳(飲用)、豚肩肉(角切り)、うずら卵(水煮)、豚モモ肉(せん切り)、豆乳、生クリーム、牛乳(調理用)、粉ゼラチン、精白米、精麦、上白糖、でんぶん、サラダ油、ビーフン、はちみつ、にんにく、しょうが、たけのこ(水煮)、ねぎ、にんじん、干し椎茸、えのきたけ、チンゲンツァイ、みかん缶</p>	<p>いちごケーキ</p> <p>スパゲティ 海の幸ソース</p> <p>ツナサラダ</p> <p>1材料 - 895 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 33.0 g 食塩相当量 2.4 g</p> <p>牛乳(飲用)、豚モモ肉(せん切り)、冷凍むきえび、いか、短冊、粉チーズ、オイルツナ(ルー)、牛乳(調理用)、生クリーム、ハーフスパゲティ、サラダ油、有塩バター、薄力粉、上白糖、いちごジャム、にんにく、にんじん、玉葱、セロリー、トマトピューレ、トマトケチャップ、トマト缶詰(ホール)、ビーマン、きゅうり、キャベツ</p>	<p>煮浸し</p> <p>ししゃものから揚げ (2本)</p> <p>わかめおにぎり (2個)</p> <p>すいとん</p> <p>1材料 - 835 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳(飲用)、炊き込みわかめ、ししゃも(生干し)、油揚げ、鶏肉モモ(小間)、精白米、白いりごま、でんぶん、揚げ油、薄力粉、サラダ油、さといも、焼きふ(車ふ)、しょうが、こまつな、にんじん、えのきたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ</p>
<p>13日</p> <p>大学芋</p> <p>けんちんうどん (どんぶり)</p> <p>ツナあえ</p> <p>1材料 - 808 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 1.9 g</p> <p>牛乳(飲用)、油揚げ、鶏肉モモ(小間)、オイルツナ(ルー)、うどん(冷凍)、サラダ油、こんにゃく、ごま油、さつまいも、揚げ油、上白糖、水あめ(酸糖化)、黒いりごま、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、キャベツ</p>	<p>フレンチサラダ</p> <p>黒糖アーモンド</p> <p>マヨコーン ドッグパン</p> <p>ミネストローネ スープ</p> <p>1材料 - 775 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 36.2 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用)、ボンレスハム(さいの目)、豚モモ肉(せん切り)、ベーコン(短冊)、ひよこまめ(乾)、きな粉(大豆)、米粉コッペパン、スライス 60g、卵不使用マヨネーズ、シエルマカロニ、じゃがいも、サラダ油、上白糖、アーモンド(ホール)、黒砂糖、ホールコーン(冷凍)、玉葱、にんじん、セロリー、トマト缶詰(ホール)、パセリ、キャベツ、きゅうり</p>	<p>いちご(2粒)</p> <p>ミックスフライ (えびフライ) (ヒレカツ)</p> <p>赤飯 (どんぶり)</p> <p>けんちん汁</p> <p>1材料 - 864 kcal たんぱく質 39.6 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.0 g</p> <p>牛乳(飲用)、ささげ(乾)、アラカシ「-1」フライ用、豚ひね、たまご、油揚げ、木綿豆腐、精白米、もち米、黒いりごま、薄力粉、パン粉(乾燥)、パン粉(生)、揚げ油、サラダ油、さといも、こんにゃく、焼きふ(車ふ)、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、いちご</p>	<p>シエラート</p> <p>給食最終日</p> <p>カレーライス</p> <p>海藻サラダ</p> <p>1材料 - 914 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.4 g</p> <p>牛乳(飲用)、豚モモ肉(こま切り)、レンズまめ(乾)、海藻ミックス、シエラート、精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、ごま油、上白糖、しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、キャベツ、きゅうり</p>	<p>卒業式</p> <p>おめでとう</p>

※使用する食材や献立は、都合により変更する場合があります。