

2021年3月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	主食	副食(主な材料)	カロリー	
1 月	中華丼	→豚肉、人参、キャベツ、キクラゲ、ナルト、 <u>うずら卵</u> ・ナムル(ほうれん草、もやし、ごま油)・ワカメスープ(玉葱、白ごま)	458	デコボン
2 火	<u>黒糖ロール</u>	魚の人参 <u>クリームソース</u> (生クリーム、牛乳、 <u>バター</u> 、 <u>小麦粉</u>)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス)・ほうれん草と豚肉のスープ	427	りんご
3 水	ちらし寿司	→ <u>エビ</u> 、かんぴょう、人参、油揚げ、テンパ、 <u>卵</u> 、絹さや、蓮根・キャベツとじゃこのおかか和え(もやし、ゴマ)・すまし汁(ササ、 <u>花巻</u> 、三つ葉)	402	いちご
4 木	<u>かき玉うどん</u>	→鶏肉、 <u>卵</u> 、人参、玉葱、ほうれん草・野菜のそぼろ煮(豚ひき肉、じゃがいも、人参、グリーンピース)	441	オレンジ
5 金	<u>食パン</u>	鶏の照り焼き・レタスとツナの味噌サラダ(人参、かまぼこ)・ミネストローネ(トマト、ベーコン、キャベツ)	421	バナナ
8 月	<u>ロールパン</u>	ポークチャップ(玉葱、セロリ、トマト)・ミモザサラダ(<u>卵</u> 、キャベツ、レタス、胡瓜)・鶏挽肉と野菜のスープ(人参、大根、キャベツ)	440	バナナ
9 火	<u>二色丼</u>	→豚挽肉、 <u>卵</u> ・おかか和え(キャベツ、人参、鰹節)・味噌汁(かぶ、三つ葉)	446	オレンジ
10 水	<u>クリームペンネ</u>	→ベーコン、玉葱、しめじ、人参、 <u>生クリーム</u> 、 <u>牛乳</u> ・チキンサラダ(キャベツ、レタス、胡瓜)・野菜スープ(玉葱、人参、キャベツ)	413	りんご
11 木	御飯	魚の味噌焼き(ごま)・酢の物(レタス、わかめ、人参、ツナ)・吉野汁(かぶ、 <u>カニカマ</u> 、三つ葉)	404	いちご
12 金	薄切り牛肉の <u>カレー</u>	→人参、玉葱、じゃがいも、 <u>ヨーグルト</u> 、 <u>牛乳</u> ・コーンサラダ(キャベツ、レタス)	489	デコボン
15 月	御飯	ししゃも揚げ・野菜のそぼろ煮(鶏挽肉、じゃがいも、人参)・田舎汁(しめじ、大根、人参、かぼちゃ)	478	りんご
16 火	<small>香キャベツとベーコンの</small> <u>スパゲティ</u>	→新玉ねぎ、絹さや・ツナサラダ(キャベツ、レタス)・鶏ひき肉と野菜のスープ(人参、かぶ)	441	バナナ
17 水	肉丼	→豚肉、玉ねぎ、人参、しらたき・和え物(キャベツ、ほうれん草)・味噌汁(豆腐、なめこ)	451	オレンジ
18 木	<u>食パン</u>	鶏の <u>バーベキュー風ソテー</u> (<u>卵</u> 、片栗粉)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス)・野菜スープ(トマト、玉葱、人参)	440	バナナ
19 金	赤飯	→小豆、ゴマ塩・魚の塩焼き・野菜炒め(モヤシ、キャベツ、ニラ)・豚汁(大根、人参、キャベツ、万能葱)	428	いちご
22 月	<u>黒糖ロール</u>	ホワイトシチュー(鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、 <u>生クリーム</u> 、 <u>牛乳</u>)・レタスとツナの味噌サラダ(かまぼこ、胡瓜)	422	オレンジ
23 火	御飯	豆腐とひじきのハンバーグ(豚ひき肉、玉葱、 <u>つなぎ卵</u>)・小松菜とちくわの和え物(人参、キャベツ)・味噌汁(じゃがいも、わかめ)	449	デコボン
24 水	<u>食パン</u>	鶏のから揚げ(<u>つなぎ卵</u> 、 <u>小麦粉</u>)・コーンサラダ(キャベツ、レタス)・ほうれん草と豚肉のスープ	432	いちご
25 木	<u>カレーライス</u>	→豚肉、人参、じゃがいも、玉葱、 <u>ヨーグルト</u> 、 <u>牛乳</u> ・ミモザサラダ(<u>卵</u> 、キャベツ、レタス)	461	りんご
26 金	タヌキ <u>うどん</u>	→人参、玉葱、ほうれん草、キリイカ、 <u>桜エビ</u> 、 <u>小麦粉</u> ・焼肉サラダ(豚肉、キャベツ、レタス、紫キャベツ)	424	バナナ
29 月	<u>ハヤシライス</u>	→豚肉、玉葱、マッシュルーム、じゃが芋・イタリアンサラダ(レタス、人参、 <u>チーズ</u> 、胡瓜)	454	いちご

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。・サラダは、ボイルします。

- ・3月3日(水)ひな祭りメニューです。
- ・3月19日(金)卒園祝いメニューです。
- ・3月24日(水)～26日(金)は、リクエストメニューです。
- ・3月29日(月)の給食は、ありません。

1年間を振り返ろう

- 早起きをした
- 毎日朝ごはんを食べた
- 朝うんちの時間をつくった
- からだを動かした
- 夜ふかしをしなかった

今年はどうな1年でしたか?
新しい学年を元気に迎えられるように、春休みも生活リズムを整えて過ごしてくださいね。

3月9日は

