

都立永福学園月間予定献立表（就業技術科）3月

日	献立名	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	牛乳 ご飯 野菜スープ キャベツハンバーグ かわりポテト りんごホイップ	牛乳,豚肉,たまご,調理用牛乳, ベーコン,生クリーム	精白米,パン粉,油,上白糖,じゃがいも	玉葱,はくさい,もやし,ホールコーン, キャベツ,りんご缶	810 kcal 33.9 g 24.3 g 2.4 g	17日 火	牛乳 ご飯 カレーライス Катテーチーズサラダ フルーツゼリー	牛乳,豚肉,調理用牛乳,粉寒天	精白米,油,じゃがいも,薄力粉,オリブ油,上白糖	生姜,にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,パイン缶,黄桃缶	824 kcal 24.7 g 25.1 g 2.6 g
3日 火	牛乳 カレーそぼろちらし寿司 さつまい ゆかり和え 抹茶ミルクゼリー	牛乳,鶏ひき肉,豆腐,粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	精白米,上白糖,油,さつまいも,こんにゃく	ごぼう,にんじん,干し椎茸,しめじ,だいこん,ねぎ,生姜,キャベツ,大豆もやし	787 kcal 26.6 g 22.1 g 3.1 g	19日 木	牛乳 ご飯 沢煮焼 鶏肉のから揚げ 黒ごま和え フルーツ和え	牛乳,鶏肉	精白米,さといも,でんぷん,薄力粉,揚げ油,黒ごま,上白糖	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ,にんにく,生姜,ごまつな,キャベツ,りんご,パイン缶	796 kcal 32.7 g 23.8 g 2.1 g
4日 水	牛乳 肉うどん 野菜の甘酢煮 厚揚げとキャベツのごま風味和え グレープゼリー	牛乳,豚肉,生揚げ,粉寒天	うどん(ゆで),上白糖,じゃがいも,揚げ油,油,三温糖,でんぷん,ごま油,白ごま	玉葱,生姜,ごまつな,にんじん,だけのこと,青ピーマン,キャベツ,赤ピーマン,ぶどうジュース	732 kcal 29.8 g 25.3 g 3.8 g	23日 月	牛乳 ご飯 スープ煮 タルタルサラダ りんごゼリー	牛乳,鶏肉,たまご,粉寒天	精白米,じゃがいも,エッグケアマヨネーズ,上白糖	玉葱,にんじん,だいこん,カリフラワー,きゅうり,ヤングコーン,トマト,ブロッコリー,レモン果汁,パセリ,ピクルス,りんごジュース	720 kcal 25.5 g 19.3 g 2.5 g
5日 木	牛乳 ご飯 麻婆豆腐 切り干し大根の中華和え かぼちゃプリン	牛乳,豚挽肉,木綿豆腐,たまご,生クリーム	精白米,油,でんぷん,ごま油,白ごま,上白糖	生姜,にんにく,ねぎ,玉葱,にんじん,だけのこと,干し椎茸,にら,ごまつな,切干しだいこん,かぼちゃペースト	804 kcal 33.2 g 26.8 g 2.3 g	24日 火	牛乳 ご飯 中華丼 ひじきチーズサラダ さつまいものオレンジ煮	牛乳,豚肉,たまご,干ひじき,チーズ	精白米,油,でんぷん,ごま油,上白糖,白ごま,さつまいも	生姜,にんにく,玉葱,にんじん,はくさい,だけのこと,グリーンピース,もやし,きゅうり,ホールコーン,えだまめ,オレンジジュース,レーズン	838 kcal 28.0 g 26.1 g 2.4 g
6日 金	牛乳 ご飯 具だくさんみそ汁 フィッシュ南蛮 のり和え	牛乳,モウカサメ,たまご,のり	精白米,じゃがいも,薄力粉,揚げ油,三温糖,でんぷん,エッグケアマヨネーズ,上白糖	だいこん,もやし,えのきたけ,にんにく,玉葱,きゅうりピクルス,パセリ,ごまつな,キャベツ,にんじん	785 kcal 31.8 g 30.8 g 2.8 g	25日 水	牛乳 ココアパン ビーフシチュー 洋菜とひじきの和風ドレッシング フルーツ和え	牛乳,牛肉,干ひじき	ココアパン,油,じゃがいも,薄力粉,上白糖,オリブ油,ごま油	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース,ブロッコリー,カリフラワー,黄ピーマン,りんご,黄桃缶	760 kcal 30.1 g 28.2 g 3.2 g
9日 月	牛乳 豚肉とごぼうのませごはん 吉野汁 玉子と野菜のさっぱり和え フルーツ和え	牛乳,豚肉,油揚げ,たまご	精白米,油,上白糖,じゃがいも,でんぷん,オリブ油	ごぼう,しめじ,生姜,グリーンピース,にんじん,はくさい,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,りんご,パインアップル缶	797 kcal 27.4 g 26.6 g 2.6 g	10日 火	牛乳 ご飯 沢煮焼 魚の南蛮漬け ごま和え フルーツ黒蜜寒天	牛乳,しいら,粉寒天	精白米,さといも,でんぷん,薄力粉,揚げ油,上白糖,ごま,三温糖,黒砂糖	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ,生姜,キャベツ,大豆もやし,パイン缶,黄桃缶	751 kcal 31.7 g 18.9 g 2.5 g
11日 水	牛乳 かつおめし みそ汁 根菜のさっぱり煮 フルーツコービー牛乳ゼリー	牛乳,かつお,鶏肉,粉寒天	精白米,油,でんぷん,揚げ油,上白糖,さといも,こんにゃく,三温糖	生姜,にんじん,だいこん,えのきたけ,ごまつな,ごぼう,れんこん,干し椎茸,黄桃缶,りんご缶	774 kcal 31.9 g 18.3 g 2.9 g	12日 木	牛乳 ご飯 野菜スープ 玉子焼きハヤシソース トマトの塩昆布和え	牛乳,たまご,生クリーム,ピザ用チーズ,豚肉,塩昆布	精白米,上白糖,油,ごま油	玉葱,はくさい,もやし,にんじん,キャベツ,えだまめ,トマト,きゅうり,黄ピーマン	761 kcal 33.6 g 27.7 g 3.1 g
13日 金	牛乳 ご飯 揚げワンタン野菜あんかけ 野菜の甘酢和え 杏仁豆腐	牛乳,豚肉,いか,なると,さつま揚げ,たまご,粉寒天	精白米,わんたんの皮,揚げ油,油,ごま油,でんぷん,上白糖	生姜,にんにく,にんじん,玉葱,はくさい,だけのこと,ごまつな,もやし,キャベツ,パイン缶,黄桃缶	825 kcal 31.1 g 22.0 g 2.2 g	16日 月	牛乳 ご飯 コロコロカツ丼 具だくさんみそ汁 カルピスポンチ	牛乳,油揚げ,たまご,モウカサメ,乳酸菌飲料	精白米,上白糖,でんぷん,薄力粉,パン粉,揚げ油,じゃがいも	玉葱,にんじん,だいこん,もやし,えのきたけ,りんご,黄桃缶	890 kcal 35.7 g 28.7 g 2.9 g

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

3月	平均	(16回)	
エネルギー		791	kcal
たんぱく質		30.5	g
脂質		24.6	g
食塩相当量		2.7	g

※食材の納入等の都合により食材や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。