

3月のこんだて

★は6年生からのリクエスト

実施日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
1	火	○	★きなご揚げパン ★シーフードサラダ ★ABCスープ	きな粉 えび いか	無塩パン 砂糖 オリーブ油 油 じゃが芋 マカロニ	キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー 人参 白菜 にんにく		558	17.6	
2	水	○	★麻婆豆腐丼 ★春雨サラダ ★フルーツポンチ	豚肉 豆腐 寒天	米 麦 油 片栗粉 ごま油 春雨 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ たけのこ いら しいたけ にんにく ねぎ もやし きゅうり りんご 缶 桃 缶 みかん 缶		652	14.1	
3	木	○	○ひなまつり献立○ ★さけちらし 野菜のごま和え ★お祝いすまし汁 ★抹茶ミルクゼリー	高野豆腐 鮭 のり かまぼこ 豆腐 クリーム コンデンスミルク アガー	米 きび 麦 砂糖 油 ごま	かんぴょう しいたけ 人参 大根 なばな たけのこ みつば もやし		602	16.3	
4	金	○	★ごはん ★魚のゆずみそ焼き ★野菜の塩昆布和え 沢煮碗	牛乳 さわら みそ 塩昆布 豚肉 油揚げ	米 砂糖 ごま油 こんにゃく 片栗粉	生姜 ゆず もやし きゅうり 小松菜 ねぎ 大根 人参		544	19.6	
7	月	○	★みそラーメン ★チーズいももち ★デコポン	豚肉 みそ チーズ	中華めん ごま油 ラード 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	玉ねぎ 人参 白菜 もやし コーン ねぎ チンゲンサイ にんにく 生姜 デコポン		671	15.5	
8	火	○	★カレーライス ★かみかみサラダ ★コーヒー牛乳	牛肉 豚肉 コーヒー牛乳 するめ	米 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 きゅうり 大根		693	13.9	
9	水	○	★ごはん ★くじらの竜田揚げ ★ゆかり和え ★豚汁	牛乳 くじら肉 豚肉 豆腐 みそ	米 油 米粉 片栗粉 こんにゃく 里芋	にんにく 生姜 人参 白菜 ねぎ ごぼう 大根		599	21.5	
10	木	○	★ごはん ★和風ハンバーグきのこあんかけ ★パセリポテト みそ汁	牛乳 牛肉 豚肉 厚揚げ ひじき 豆腐 わかめ みそ	米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	玉ねぎ ねぎ しめじ えのきたけ パセリ 生姜		576	16.5	
11	金	○	★キムチチャーハン ★パリパリサラダ 五目スープ	豚肉 鶏肉	米 ごま油 油 ワンタンの皮 砂糖	キムチ 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ キャベツ 大根 ゆず 白菜 たけのこ きくらげ チンゲンサイ		539	16.0	
14	月	○	★ステーキガーリックライス ★コーンシチュー フィッシュアーモンド ★プリン	牛肉 鶏肉 いらご 卵	米 バター 油 小麦粉 アーモンド 砂糖	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム 枝豆		711	16.2	
15	火	○	★ジャージャー麺 ★豆腐スープ ★いちご	豚肉 大豆 みそ 鶏肉 豆腐	中華めん 油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	きゅうり もやし にんにく 生姜 たけのこ 人参 玉ねぎ ねぎ いら しいたけ チンゲンサイ いちご		639	19.2	
16	水	○	★ごはん ★海苔の佃煮 ★ししゃものから揚げ ★五目きんぴら ★根菜のごま汁	牛乳 焼きのり ししゃも 豚肉 鶏肉 刻み昆布	米 砂糖 油 米粉 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく ごま油 ごま	ごぼう 人参 うど 大根 ねぎ		592	17.2	
17	木	○	★ごはん ★四川豆腐 ★三色ナムル ★ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 アガー	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 しいたけ 人参 ねぎ たけのこ 玉ねぎ チンゲンサイ 小松菜 もやし ぶどうジュース		609	15.2	
18	金	○	★パプリカライスクリームソースかけ ★お豆とトマトのスープ ★もちもちココア	ベーコン 鶏肉 パルメザンチーズ クリーム 豚肉 大豆 レンズ豆 豆腐 豆乳	米 油 バター 小麦粉 砂糖 白玉粉 米粉	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ トマト 缶		693	14.4	
22	火	○	★ねりませパゲティ ★野菜とチーズのバジルサラダ ★スイートポテト	まぐろ のり チーズ クリーム コンデンスミルク	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油 さつま芋 バター	大根 玉ねぎ レモン キャベツ きゅうり 人参		631	15.0	
23	水	○	★赤飯 ★鶏の唐揚げ ★野菜の和え物 かきたま汁	小豆 鶏肉 豆腐 卵	米 もち米 ごま 米粉 片栗粉 油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 きゅうり 大根 ねぎ えのきたけ 小松菜 レモン ゆず		623	16.3	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数16回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	621	16.5	30.1	2.2	346	97	2.3	171	0.26	0.39	13	5.9
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

2月使用食材産地															
米	青森	鶏肉	宮崎	いか	青森	さわら	神奈川	小松菜	東京	いんげん	沖縄	万能葱	福岡	でこぼん	熊本
牛肉	北海道	豚肉	茨城	いわし	千葉	ししゃも	カナダ	にんにく	青森	じゃが芋	鹿児島	パセリ	千葉	いちご	栃木