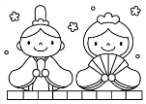
家庭数

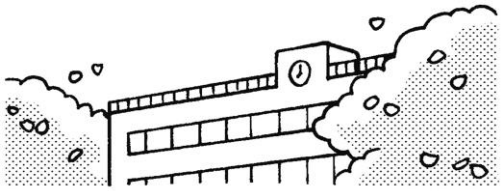


3月献立表

令和5年度 中村小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	ひなまつり献立 **菜の花寿司** 牛乳 鰆の西京焼き ほうれん草のすまし汁 **ピーチゼリー**	鶏肉 油揚げ 牛乳 さわら みそ 豆腐 アガー	米 砂糖 米油	にんじん ごぼう かんぴょう なばな 生姜 干ししいたけ たけのこ えのきたけ ねぎ ほうれん草 桃ジュース 黄桃缶	558	26.6
4	月	ターメリックライスのクリームソースかけ ミルクコーヒー ベーコンと野菜のソテー くだもの（せとか）	豚肉 えび 牛乳 チーズ 生クリーム コーヒー牛乳 ベーコン	米 バター 米油 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース もやし ほうれん草 せとか	632	22.9
5	火	ごはん 牛乳 かじきの信田煮 豚汁 ゆかり大根	牛乳 油揚げ かじき 豚肉 みそ 豆腐	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	にんじん 大根 ごぼう ねぎ きゅうり	595	29.8
6	水	**♪ココア揚げパン** 牛乳 **♪ABCスープ** コーンポテト	牛乳 豚肉	ミルクパン 砂糖 米油 マカロニ じゃが芋 バター	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	534	18.7
7	木	♪TOKYO Xの**チャーハン** 牛乳 大豆とじゃこの甘辛揚げ ビーフンスープ	豚肉 卵 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 鶏肉	米 麦 米油 ごま油 でんぷん 砂糖 ごま ビーフン	ねぎ たまねぎ にんじん にんにく 生姜 キャベツ	536	24.8
8	金	豚肉のうま煮丼 牛乳 わかめサラダ **♪ぶどうゼリー**	豚肉 豆腐 牛乳 わかめ アガー	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 でんぷん	生姜 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ もやし きゅうり ぶどうジュース	593	23.2
11	月	日本の郷土料理（宮城県） 麦ごはん 牛乳 鮭のからしみそ焼き **おくずかけ** 野菜のごま酢あえ	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 油揚げ	米 麦 ごま油 砂糖 米油 里芋 温麺 でんぷん ごま	にんにく ねぎ ごぼう 大根 にんじん 小松菜 もやし	580	28.8
12	火	**♪みそラーメン** 牛乳 うずら煮たまご フルーツヨーグルト	豚肉 みそ 牛乳 うずら卵 ヨーグルト	中華めん 米油 ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜 みかん缶 黄桃缶 りんご缶 パインアップル缶	574	23.1
13	水	きんぴらごはん 牛乳 わかさぎの磯辺揚げ じゃが芋と凍り豆腐の旨煮	豚肉 牛乳 わかさぎ 青のり 高野豆腐	米 麦 米油 砂糖 ごま 小麦粉 こんにゃく じゃが芋	ごぼう 生姜 にんじん さやいんげん たまねぎ	577	27.4
14	木	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース かきたま汁 もやしと人参の炒めもの	牛乳 豚肉 豆腐 卵	米 砂糖 でんぷん 米油 ごま油 ごま	にんにく 生姜 ねぎ りんご にんじん 干ししいたけ 小松菜 もやし	593	27.5
15	金	ガーリックフランス 牛乳 **♪クリームシチュー** ブロッコリーサラダ くだもの（デコポン）	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ	ソフトフランスパン バター 米油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんにく パセリ たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ デコポン	543	21.1
18	月	大豆入り昆布ごはん 牛乳 **♪大学芋** ピリ辛つくね汁	鶏肉 大豆 昆布 油揚げ 牛乳 卵 みそ 豆腐	米 麦 米油 砂糖 さつま芋 みずあめ ごま でんぷん	干ししいたけ にんじん ねぎ 白菜 たまねぎ 小松菜	677	23.7
19	火	伊豆諸島産食材献立 チキンカレー 牛乳 **糸寒天サラダ** くだもの（いちご）	鶏肉 牛乳 寒天	米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ごま油 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり いちご	596	22.0
21	木	卒業お祝い献立 **鯛めし** 牛乳 **♪鶏のから揚げ** えのきのすまし汁 おひたし	たい 油揚げ 牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐	米 でんぷん 小麦粉 米油	干ししいたけ みつば にんにく 生姜 にんじん えのきたけ 小松菜 もやし	588	26.6

※ 学校行事・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。
※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版（８訂）になりました。
2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は、食品成分表2015年版（７訂）をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。
※ 3/7(木)「TOKYO Xのチャーハン」に使用する、「TOKYO X」は、豚肉のブランド名です。
※ **♪太字**は６年生からのリクエストメニューです。お楽しみに！

＜1人１回あたりの平均栄養摂取量（中学年）＞

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	584	16.9	30.6	2.6	342	87	2.1	248	0.36	0.50	27	5.6