

令和4年



3月献立表



実施日		献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜		血や肉、骨や歯になる	体動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1	火	○ ライス えびフライ フレンチサラダ ABCスープ	★リクエスト	牛乳・ブラックタイガー・とり肉	米・米油・小麦粉・パン粉 マヨネーズ (エッグフリー) じゃが芋・マカロニ	キャベツ・こまつな・きゅうり・にんじん コーン・たまねぎ・マッシュルーム	614	16.2	32.1	2.3		
2	水	○ こうやどうふのそぼろどん さつまじる		鶏ひき肉・高野豆腐・牛乳 とり肉・豆腐・みそ	米・麦・米油 砂糖・さつま芋	しょうが・にんじん・ほししいたけ グリーンピース・たまねぎ・だいこん・ねぎ	593	19.4	24.3	2.0		
3	木	○ てまきずし ゆばとてまりふのうすくずじる いちごババロア	★桃の節句	ボンレスハム・まぐろ・のり 牛乳・湯葉・アガー・生クリーム	米・砂糖・白ごま マヨネーズ (エッグフリー) でん粉・手糰子	きゅうり・にんじん・えのきたけ ねぎ・みつば・いちご	731	15.8	39.9	2.8		
4	金	○ さけなめし ちゅうかサラダ やさいわん		鮭・牛乳・油揚げ・ハム・豆腐	米・砂糖・春雨 米油・ごま油	ほししいたけ・にんじん・もやし きゅうり・だいこん・たけのこ ねぎ・こまつな	568	15.8	29.3	2.8		
7	月	○ きびごはん さばのぶんかほし なのはなのびたし えのきたけのすましじる		牛乳・さば・竹輪 とり肉・わかめ	米・きび・砂糖	キャベツ・なばな・にんじん・もやし だいこん・えのきたけ・ねぎ	575	17.5	33.7	2.7		
8	火	○ ぶたキムチどん サンラータン	★リクエスト	豚肉・みそ・牛乳 とり肉・豆腐・卵	米・麦・米油・砂糖 白すりごま・ごま油・片栗粉	にんにく・しょうが・たまねぎ・ねぎ キムチ・もやし・にら・しめじ にんじん・はくさい・こまつな	586	20.8	27.3	2.4		
9	水	○ きなこあげパン ミネストローネ せとか	★リクエスト	きな粉・牛乳・とり肉・大豆	米油・ミルクパン・砂糖 じゃが芋・マカロニ	にんにく・たまねぎ・にんじん・セロリー トマト・パセリ・せとか	640	16.6	32.6	2.3		
10	木	○ むぎごはん ぶたにくとやさいのしょうがいため いなかじる		牛乳・豚肉・油揚げ・みそ	米・麦・米油・こんにゃく	しょうが・たまねぎ・にんじん キャベツ・もやし・ピーマン・ごぼう だいこん・こまつな	567	16.6	28.4	2.8		
11	金	○ やきとりどん りきゅうじる		とり肉・のり・牛乳・豚肉 油揚げ・みそ	米・麦・砂糖・米油 じゃが芋・白すりごま	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・ねぎ・ほししいたけ・こまつな しめじ・チンゲンサイ・キャベツ	608	17.9	30.1	2.4		
14	月	○ スパイシーピラフ コンソメスープ チョコマフィン	★ホワイトデー	牛乳・とり肉・卵	米・麦・バター・米油・じゃが芋 小麦粉・砂糖・チョコレイト	たまねぎ・にんじん・コーン ピーマン・キャベツ・こまつな	686	11.3	31.2	2.1		
15	火	○ まめわかごはん さけのやきつけ いもに	★山形県	わかめ・大豆・牛乳 鮭・豚肉・油揚げ	米・白ごま・米油・里芋・砂糖	しょうが・ごぼう・にんじん だいこん・ねぎ	577	20.2	27.0	2.1		
16	水	○ ぶたバラチャーハン わかめスープ あげたこくん		豚肉・牛乳・とり肉・わかめ たこ・卵・青のり	米・米油・ごま油・白ごま 小麦粉・でん粉・油	にんじん・ねぎ・こまつな・しょうが たけのこ・えのきたけ キャベツ・えだまめ	641	14.3	33.1	2.5		
17	木	○ 3月おたんじょうび給食 ジャーチャーめん おかしなおかしなめだまやき	★リクエスト	豚ひき肉・大豆・みそ 牛乳・寒天	中華めん・ごま油・米油 砂糖・でん粉・片栗粉	しょうが・ほししいたけ・たけのこ にんじん・にんにく・ねぎ・もやし きゅうり・もも	638	15.6	29.6	2.6		
18	金	○ むぎごはん とりにくのみそやき いそかあえはっとじる	★食育の日(宮城県)	牛乳・とり肉・みそ のり・油揚げ	米・麦・砂糖・ごま油 白玉粉・小麦粉	もやし・こまつな・にんじん ほししいたけ・だいこん・ごぼう・ねぎ	565	20.0	21.5	2.2		
22	火	○ ホットドッグ ブロッコリーのクリームに		ウインナー・牛乳・とり肉・クリーム	コッペパン・砂糖・米油 じゃが芋・バター・小麦粉・マカロニ	トマト・キャベツ・にんじん・たまねぎ マッシュルーム・ブロッコリー	617	16.3	40.6	3.1		
23	水	○ カレーライス ひれカツ かふうきゅうり フルーツパンチ	★リクエスト	大豆・牛乳・豚肉・寒天	米・麦・米油・じゃが芋・ざらめ 小麦粉・片栗粉・パン粉・油 ごま油・ジュース・砂糖	しょうが・にんにく・たまねぎ りんご・きゅうり・みかん・にんじん パイナップル・もも	766	14.4	24.1	2.0		

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	623	16.6	30.3	2.4	316	89	2.2	196	0.27	0.38	15	5.7
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

