

令和6年



# 3月献立表



中村西小学校

実施日	曜	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	1344* (kcal)	16.8* (%)	26.1* (%)	2.4* (g)
1	金	○	ちらしずし すましじる ももゼリー	とりにく あぶらあげ えび たまご のり ぎゅうにゅう とうふ アガー	こめ もちこめ さとう こめぬかあぶら やきふ	にんじん ほししいたけ れんこん かんぴょう さやいんげん えのきたけ ねぎ こまつな ももジュース ももかん	582	16.8	26.1	2.4
4	月	○	ごはん とうふとえびのケチャップに カリカリポテトのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ えび	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ はくさい グリンピース キャベツ きゅうり もやし	624	17.2	31.0	2.8
5	火	○	むぎごはん とりにくのやくみやき はるキャベツのみそだれあえ かぶのわふうじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら しろごま こめぬかあぶら	しょうが にんにく ねぎ キャベツ だいこん にんじん もやし こまつな しめじ かぶ かぶ (は)	586	17.1	31.6	2.2
6	水	○	ぎゅうにくとレンコン のガーリックライス 牛乳 ハニードレッシングサラダ ABCスープ くだもの	ぎゅうにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら はちみつ じゃがいも マカロニ	にんにく れんこん パセリ キャベツ きゅうり あかピーマン レモン にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン こまつな みかん	650	14.0	32.4	2.0
7	木	○	ごはん のぎわなのふりかけ ぎんだらのさいきょうやき はくさいのぼんずあえ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぎんだら みそ	こめ ごまあぶら さとう しろごま	のぎわな しょうが はくさい にんじん こまつな ゆず	523	16.1	33.4	2.0
8	金	○	みそラーメン にうずら かふうだいこん	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ たまご	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ねぎ コーン だいこん きゅうり	513	18.7	27.7	3.9
11	月	○	ごはん ひじきとうふバーグのきのこあんかけ たっぷりやさいのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ ひじき あぶらあげ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ ねぎ しめじ えのきたけ しょうが ごぼう にんじん だいこん はくさい こまつな	563	16.8	28.8	2.2
12	火	○	ココアあげパン カラフルポテト かぶのクリームスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく クリーム	ミルクパン あぶら グラニューとう じゃがいも こめぬかあぶら パター こむぎこ	にんじん えだまめ コーン たまねぎ かぶ かぶ (は)	638	14.0	41.6	2.3
13	水	○	ビーフカレーライス じゃことみずなのサラダ フルーツパンチ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かんでん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ ざらめ さとう ごまあぶら ジュース	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん セロリー キャベツ もやし みずな みかんかん バインアップルかん ももかん	732	13.9	31.5	2.5
14	木	○	わかめごはん こんさいいりあつやきたまご みそけんちんじる くだもの	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご とりにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも こんにゃく	ごぼう にんじん きりぼしだいこん はねぎ だいこん ねぎ いちご	624	17.9	29.7	3.3
15	金	○	しょうがやきどん ワンタンスープ おかしなおかしなめだまやき	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく かんでん だっしふんにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ウェーブワンタン ごまあぶら	にんにく しょうが りんご たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ねぎ はくさい チンゲンサイ ももかん	719	15.7	25.0	3.1
18	月	○	ごはん あじフライ やさいのからしあえ うすくずじる	ぎゅうにゅう あじ こんぶ かまぼこ わかめ とうふ	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう かたくりこ	しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ	597	17.7	25.9	2.9
19	火	○	ジャージャーめん スーミータン くだもの	ぶたひきにく だいたみそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	もやし きゅうり にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ チンゲンサイ コーン デコボン	620	19.0	33.0	3.6
21	木	○	せきはん とりにくのてりやき やさいのあさりと和え かまぼこのすましじる	ささげ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	こめ もちこめ くるごま さとう ざらめ かたくりこ	にんにく しょうが キャベツ はくさい にんじん もやし えのきたけ かぶ ほうれんそう ねぎ	543	16.9	26.9	2.4

※ 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14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	608	16.5	30.4	2.7	336	90	2.3	256	0.25	0.43	17	5.8
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

《お知らせ》

日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、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30~40kcal程度低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまでは摂取栄養価のみ記載します。なお、月間摂取平均栄養価は中学年表記とします。