

令和5年

3月献立表

北町小学校

実施日 日 曜	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 水	しちぶつきごはん ぎゅうにゅう ひじきいりたまごやき キャベツのもみづけ いなかじる	ぎゅうにゅう たまご とりひきにく だいず ひじき いりこ あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう さといも こんにゃく	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ だいこん ねぎ	619	18.0	30.4	2.0
2 木	キャロットライス ぎゅうにゅう こめこのクリームスープ こまつなのレモンサラダ	ぎゅうにゅう ソーセージ クリーム ハム	こめ おおむぎ こめあぶら バター じゃがいも こめこ とうもろこし さとう	にんじん たまねぎ キャベツ コーン パセリ こまつな レモン	663	12.4	33.7	2.3
3 金	もものせつくちらしずし ぎゅうにゅう うすくずしる しらたまフルーツポンチ (ぶどういり)	ずわいがに あぶらあげ たまご のり ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ さとう かたくりこ しらたまだんご	にんじん れんこん ほししいたけ かんぴょう えだまめ だいこん えのきたけ ねぎ みかんかん ももかん パインアップルかん ぶどうかん	655	11.8	16.8	2.1
6 月	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのからしふうみフライ さといものゆずみそがらめ ぶたにくとこんさいのぐだくさんじ る	ぎゅうにゅう あじ たまご あおのり みそ ぶたにく とうふ	こめ むぎ こめあぶら こむぎこ パンこ さといも さとう こんにゃく	にんにく にんじん ゆず しょうが ごぼう たまねぎ だいこん こまつな	669	17.9	28.1	2.7
7 火	ブルコギどん ぎゅうにゅう わふうワンタンスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう けずりぶし	こめ さとう こめあぶら かたくりこ ごまあぶら ウェーブワンタン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし しめじ ねぎ いら こまつな	649	18.3	24.0	2.2
8 水	パンプキンパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン パリパリサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム チーズ	パンプキンパン マカロニ こめあぶら バター こむぎこ パンこ ワンタンのかわ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセ リ キャベツ きゅうり しょうが	657	15.1	43.6	2.2
9 木	しらすごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに やさいのゆかりあえ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ こめあぶら しろごま さといも こんにゃく さとう	ごぼう にんじん だいこん れんこん さやいんげん キャベツ きゅうり	620	16.4	28.0	1.7
10 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー こまつなとしめじのゆずあえ カントンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら こめあぶら	しょうが にんにく ねぎ しめじ こまつな キャベツ ゆず たけのこ にんじん はくさ い	666	15.4	35.5	2.8
13 月	ごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんいりたまごやき ほうれんそうのみぞれに たっぷりやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ひじき かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう さといも	ほししいたけ にんじん きりぼしだいこん はねぎ ほうれんそう もやし だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな	614	16.7	29.5	2.2
14 火	ジャージャーめん ぎゅうにゅう ちゅうかふうスープ くだもの (いちご)	ぶたひきにく だいず みそ ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり チンゲンサイ いちご	618	20.2	32.8	2.1
15 水	ぶたにくとごぼうのごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき さわにわん	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら こんにゃく さとう かたくりこ	しょうが ごぼう にんじん グリンピース ねぎ だいこん たけのこ こまつな	619	20.0	33.0	2.5
16 木	あしたばパン ぎゅうにゅう てづくりんごジャム はるやさいのこめこシチュ ー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム みそ	あしたばパン さとう こーんすたーち こめあぶら じゃがいも こめこ	りんごかん りんごジュース セロリー にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう コーン	619	14.9	35.0	2.1
17 金	はっぼうおこわ ぎゅうにゅう はるさめサラダ たまごいりかふうコーンス ープ	ぶたにく えび ぎゅうにゅう ハム とりにく たまご	こめ もちごめ こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ かたくりこ しろごま	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ グリンピース もやし きゅうり たまねぎ コーン	658	18.3	28.4	3.0
20 月	ビーフカレー ぎゅうにゅう だいこんのツナドレスラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう まぐろ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん きゅうり パセリ	669	12.7	33.9	2.9
22 水	せきはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき さつまいものげんきまめ よしのじ る	ぎゅうにゅう ぶり だいず とりにく わかめ	アルファかまいくろごま みずあめ さつまいも しろごま くらごとう あぶら かたくりこ	しょうが にんじん だいこん ねぎ	688	18.0	32.8	2.5

※ 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15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	646	16.4	31.0	2.4	348	91	2.4	291	0.31	0.46	14	6.1
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