



令和3年

3月献立表

北町西小学校

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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 月	麦ご飯 ★牛乳 魚のみそ焼き さつまいもサラダ 具だくさん汁	★ぎゅうにゅう たら みそ ハム とりにく		こめ おおむぎ さとう さつまいも じゃがいも あぶら		きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう だいこん はくさい		601	17.4	24.9	2.4
2 火	★ハッシュドビーンズ ★牛乳 フレンチサラダ	ぶたにく レンズまめ ★だいず ★ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう		セロリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん グリーンピース キャベツ きゅうり コーン		658	13.1	30.1	1.8
3 水	★ちらしずし ★牛乳 小松菜のおひたし 若竹汁 ★黒ごまプリン	★あぶらあげ ★たまご のり ★ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ アガー ★クリーム		こめ さとう あぶら グラニューとう くるごま		にんじん ほししいたけ かんぴょう さやいんげん こまつな もやし たけのこ		617	12.9	28.7	2.7
4 木	★丸パン (横割り) ★牛乳 ハンバーグ ★マッシュポテト えのきと野菜のスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうミン チ★クリーム ベーコン		★まるパン パンこ あぶら さとう じゃがいも ★バター		しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ えのきたけ		609	16.1	36.1	2.9
5 金	麦ご飯 ★牛乳 ★大根のそぼろ煮 春キャベツのサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★あつあげ		こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ		しょうが たまねぎ にんじん だいこん グリーンピース キャベツ きゅうり		606	14.0	29.9	1.8
8 月	醤油ラーメン ★牛乳 ジャンボ餃子	ぶたにく なたと ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく		ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ		にんにく しょうが にんじん ねぎ もやし たまねぎ キャベツ にら		668	15.9	31.9	3.2
9 火	麦ご飯 ★牛乳 かつおふりかけ ★ふんわり卵焼き すずしろ汁	★ぎゅうにゅう けずりぶし まぐろかん ★とうふ ★たまご ★クリーム ★チーズ とりにく		こめ おおむぎ さとう ごま かたくりこ とりにく		パセリ にんじん だいこん たまねぎ こまつな		631	17.3	32.8	2.1
10 水	★バエリア ★牛乳 ★ソバ・デ・アホ (スペイン)	とりにく ★えび ほうたけ ★ぎゅうにゅう ベーコン ★たまご		こめ オリーブゆ あぶら ★バター じゃがいも パンこ		にんにく たまねぎ にんじん ピーマン パセリ		610	16.5	29.5	2.8
11 木	塩むすび ★牛乳 サバ缶カレー汁 保存食サラダ ★スティックチーズ	のり ★ぎゅうにゅう さば わかめ まぐろかん ★チーズ		こめ こむぎこ しろすりごま ごまあぶら さとう		にんじん だいこん たまねぎ こまつな きりほしだいこん コーン		628	13.9	27.7	2.3
12 金	麦ご飯 ★牛乳 ★スコップコロッケ 野菜の生姜和え 味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★だいず さつまあげ みそ		こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう パンこ		たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり しょうが だいこん		620	13.2	24.5	2.7
15 月	★オムチキライス ★牛乳 パセリポテト オニオンスープ	とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ベーコン		こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも		トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース パセリ にんにく		659	12.6	33.2	2.7
16 火	さつま芋ごはん ★牛乳 ★ししゃもの香り焼き 五目きんぴら ★味噌汁	★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも さつまあげ ★あぶらあげ みそ		こめ さつまいも さとう ごま ごまあぶら こんにゃく あぶら		しょうが にんにく ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん たけのこ たまねぎ はくさい		597	16.7	25.5	2.8
17 水	麦ご飯 ★牛乳 ★豆腐の甘辛煮 キャベツとちくわのごま酢あえ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★とうふ ちくわ		こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま		にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし		616	16.2	27.9	2.3
18 木	★手作りメロンパン ★牛乳 ポトフ 美生柑	★たまご ★ぎゅうにゅう ベーコン とりもも		こむぎこ さとう ★バター あぶら じゃがいも		にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ みしょうかん		658	13.2	35.4	1.7
19 金	赤飯 ★ミルクコーヒー 鶏のから揚げ おひたし すまし汁	★コーヒーぎゅうにゅう とりにく かつおぶし		アルファかまい あぶら くるごま かたくりこ こむぎこ		しょうが はくさい にんじん もやし だいこん しめじ たまねぎ		625	15.2	29.1	2.3
22 月	練馬スバゲティ ★牛乳 豆と野菜のフレンチサラダ	まぐろかん ★ぎゅうにゅう ひよこまめ		スバゲティ オリーブゆ さとう あぶら		だいこん にんじん ブロッコリー キャベツ コーン		607	14.6	33.2	2.3
23 火	★カレーライス ★牛乳 フルーツポンチ	とりにく ★ぎゅうにゅう かんてん		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ★バター こむぎこ ざらめ さとう		しょうが にんにく にんじん たまねぎ みかんかん バインアップルかん ミックスフルーツ		661	12.8	23.6	1.7

※ 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17回 ★アレルギー対応食材

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	628	14.8	29.7	2.4	322	84	1.9	247	0.34	0.49	28	4.1
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	20	5以上