



令和4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 火	★揚げパン (きなこ) ★牛乳 ★肉団子のトマト煮込み (ベルギー) フレンチドレッシングサラダ	★きなこ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく ★クリーム	★コッパパン あぶら グラニューとう さとう かたくりこ ★バター こむぎこ	たまねぎ にんにく にんじん トマトピューレ トマトかん バセリ ブロッコリー キャベツ コーン	613	16.1	43.9	2.3			
2 水	★麦ご飯 ★牛乳 ★大根のそぼろ煮 わかめとじゃこのサラダ	★ぎゅうにゅう とりひきにく ★あつあげ わかめ ちりめんじゃこ	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 コーン	584	16.8	30.7	1.7			
3 木	★ちらしずし ★牛乳 若竹汁 フルーツタピオカ	★あぶらあげ ★えび ★たまご のり ★ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう あぶら くるぎとう タピオカ	にんじん ほししいたけ かんぴょう れんこん さやえんどう たけのこ ねぎ みつば みかんかん ももかん バインアップルかん	571	13.5	21.1	2.2			
4 金	★赤飯 ★ミルクコーヒー ★魚のかりんと揚げ おひたし ★すまし汁	★コーヒーぎゅうにゅう かつお かつおぶし ★とうふ	アルファかまい あぶら ★くるごま かたくりこ さとう ★ピーナッツ	しょうが はくさい にんじん もやし こまつな	641	16.3	26.4	2.3			
7 月	★オムチキライス ★牛乳 ★白菜のクリームスープ	とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ベーコン ★クリーム	こめ あぶら さとう ★バター こむぎこ	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 はくさい	647	14.3	35.9	2.4			
8 火	★麦ご飯 ★牛乳 煮魚 ★おから炒り煮 野菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう めばる ★おから とりにく みそ	こめ ★おおむぎ さとう あぶら こんにやく さつまいも	しょうが にんじん ねぎ ごぼう ほししいたけ さやいんげん だいこん たまねぎ こまつな	583	18.3	24.1	2.8			
9 水	練馬スバゲティー ★牛乳 ★チーズポテトくだもの(デコボン)	まぐろかん ★ぎゅうにゅう ベーコン ★チーズ	スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら じゃがいも ★バター	だいこん たまねぎ にんじん デコボン	630	15.8	35.6	2.5			
10 木	★麦ご飯 ★牛乳 ★もつたない佃煮 ★ふくさ卵 ★利休汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく ★とうふ ★たまご みそ	こめ ★おおむぎ さとう ★しろごま あぶら ごまあぶら さつまいも ★しろすりごま	しょうが にんじん たまねぎ だいこん こまつな	592	16.1	29.6	2.3			
11 金	塩むすび ★牛乳 ★サバ缶カレー汁 ★保存食サラダ ★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	594	15.2	28.3	2.3			
14 月	さつま芋ごはん ★牛乳 ★豆腐の甘辛煮 ★白菜ともやしのごま酢和え	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★とうふ ★あぶらあげ	こめ もちごめ さつまいも あぶら さとう ごまあぶら 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 たまねぎ グリーンピース はくさい もやし	585	16.8	30.6	2.3			
15 火	★麦ご飯 ★牛乳 ★韓国風鶏じゃが ★ナムル	★ぎゅうにゅう とりもも	こめ ★おおむぎ あぶら さつまいも じゃがいも さとう ごまあぶら かたくりこ ★しろごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんごジュース さやいんげん もやし ほうれんそう	613	14.0	31.1	1.7			
16 水	★ハッシュドビーンズ ★牛乳 カリカリベーコンサラダ	ぎゅうにゅう レンズまめ ★だいず ★ぎゅうにゅう ベーコン	こめ ★おおむぎ あぶら じょうしんこ ざらめ 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 ほうれんそう	628	12.9	34.7	2.3			
17 木	★食パン ★牛乳 手作りみかんジャム ★ツナのチーズローフ キャベツコンソープ	★ぎゅうにゅう まぐろかん ★たまご ★チーズ とりもも	★しょくぱん グラニューとう コーンすたーち パンこ あぶら	みかんかん みかんジュース たまねぎ にんにく にんじん コーン キャベツ	591	18.7	38.1	2.4			
18 金	ご飯 ★牛乳 ★スキヤキクロック レト"レック"のツナサラダ ★味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく まぐろかん わかめ ★あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも あぶら こんにやく さとう こむぎこ パンこ	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ レモン	616	13.6	27.3	2.5			
22 火	鯛めし ★牛乳 ★ごぼう入り鶏つくね きゅうりとしらすの酢の物 吉野汁	たい ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★だいず わかめ しらすぼし とりもも	こめ もちごめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう さといも でんぷん	にんじん みつば ごぼう たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ だいこん えのきたけ こまつな	589	19.2	28.0	2.6			
23 水	レンズ豆のカレーライス ★牛乳 グリーンサラダ	とりにく レンズまめ ★ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ ざらめ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん きゅうり キャベツ もやし	671	12.8	34.1	2.2			

※ 食材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 ★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	609	15.6	31.3	2.3	340	86	2.2	215	0.24	0.42	14	5.3
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

※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低く算出されます。
現在の学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を元に作成されているためです。学校給食実施基準が改訂されるまでご通知おきください。
尚、月間摂取平均値と基準値は中学年の値です。