



令和5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			1244	1244	1244	1244	
											(kcal)	(%)	(%)	(g)	
1	水	★揚げパン (きなこ) ★ミルクコーヒー ポトフ	★きなこ ★コーヒーぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー			★コッペパン あぶら グラニューとう じゃがいも			にんにく にんじん たまねぎ キャベツ			598	16.3	36.0	2.3
2	木	麦ご飯 ★牛乳 煮魚 おひたし ★すいとん汁	★ぎゅうにゅう めぼる とりにく ★とうふ			こめ おおむぎ さとう しらたまこ こむぎこ			しょうが ほうれんそう はくさい もやし にんじん だいこん ねぎ			594	19.1	18.8	2.6
3	金	★ちらしずし ★牛乳 吉野汁 フルーツポンチ	★あぶらあげ ★えび ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく かんてん			こめ さとう あぶら さといも でんぶん			にんじん ほししいたけ かんぴょう さやえんどう だいこん えのきたけ こまつな みかんかん バインアップルかん ももかん			582	14.1	21.6	2.3
6	月	麦ご飯 ★牛乳 ★大根と鶏肉煮 わかめとじゃこのサラダ	★ぎゅうにゅう とりにく ★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			580	16.8	31.7	1.7
7	火	菜めし ★牛乳 ★魚のかりんと揚げ 貝だくさん汁	★ぎゅうにゅう かつお とりにく			こめ かたくりこ あぶら さとう ★ピーナッツ こんにやく			しょうが ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ こまつな ねぎ			656	17.6	30.0	2.8
8	水	★ハッシュドビーンズ ★牛乳 カリカリバーコンサラダ	ぎゅうにく レンズまめ ★だいず ★ぎゅうにゅう ペーコン			こめ おおむぎ あぶら じょうしんこ ざらめ さとう			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 グリンピース キャベツ ほうれんそう			631	13.1	34.8	2.3
9	木	麦ご飯 ★牛乳 ★ふんわり卵焼き ★ひじきの煮物 根菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう まぐろ ★とうふ ★たまご ★クリーム ★エメンタルチーズ ひじき ★あぶらあげ みそ			こめ おおむぎ あぶら さとう さといも			パセリ にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ だいこん			619	16.6	36.2	2.3
10	金	★丸パン (横割り) ★牛乳 いちごジャム サバ缶 トマトスープ ★保存食サラダ ★チーズ	★ぎゅうにゅう さば わかめ ハム ★チーズ			★まるパン いちごジャム じゃがいも さとう ★しろすりごま ごまあぶら			にんじん たまねぎ トマトかん グリンピース きりぼしだいこん コーン			569	19.1	33.7	3.0
13	月	練馬スパゲティ ★牛乳 豆と野菜のフレンチサラダ ★いちごブリリア	まぐろ ★ぎゅうにゅう ひよこまめ アガー ★クリーム			スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら いちごジャム			だいこん にんじん ブロッコリー キャベツ コーン			666	14.3	36.2	2.5
14	火	麦ご飯 ★牛乳 ★ハンバーグ ★アスパラとコーンのソテー 白菜スープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうミンチ			こめ おおむぎ パンこ あぶら さとう ★バター			たまねぎ アスパラガス コーン はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ			590	16.3	32.5	2.9
15	水	★オムチキライス ★牛乳 オニオンスープ	とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう			こめ あぶら さとう			トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが コーン こまつな			574	16.9	31.5	2.4
16	木	麦ご飯 ★牛乳 白身魚のフライ キャベツソテー ★味噌汁	★ぎゅうにゅう ホキ ウインナー ★あぶらあげ みそ			こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら			キャベツ にんじん たまねぎ だいこん			612	17.0	30.9	2.6
17	金	★アルファ米赤飯 ★牛乳 鶏の照り焼き 牛蒡と蓮根のキンピラ ★春野菜のすまし汁	★ぎゅうにゅう とりにく ★とうふ			アルファかまい あぶら ★くろごま さとう ごまあぶら こんにやく			しょうが ごぼう れんこん にんじん たけのこ ほししいたけ なばな			572	16.1	31.2	2.4
20	月	麦ご飯 ★牛乳 ★マーボー豆腐 ★ナムル デコポン	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ まめみそ ★とうふ			こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★しろごま			しょうが ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にんにく にら もやし ほうれんそう デコポン			615	16.7	32.9	2.6
22	水	★カレーライス ★牛乳 キャベツサラダ	とりもも ★ぎゅうにゅう			こめ 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 キャベツ コーン			634	12.7	33.1	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15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	606	16.1	31.5	2.5	333	86	2.2	205	0.25	0.43	14	5.1
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

※昨年日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。

8訂ではエネルギーの値が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値より低い値になっていますが、本校では成長曲線を確認し、問題はないと考えています。どうぞご承知おきください。尚、月間摂取平均値と基準値は中学年(3・4年生)の値です。