令和6年

3月献立表

北町西小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	★五目ちらし ★牛乳 すまし汁 ☆フルーツポンチ	★むきえび ★たまご きざみのり ★ぎゅうにゅう ちらしかまぼこ かんてんかん	こめ さとう あぶら	にんじん れんこん ほししいたけ かんぴょう さやえんどう だいこん ぶなしめじ たまねぎ ねぎ みかんかん パインかん おうとうかん	543	13.9	19.1	1.9
4	月	☆練馬スパゲティ ★牛乳 豆と野菜のフレンチサラダ ★いちごババロア	ツナ ★ぎゅうにゅう ひよこまめ パールアガー ★なまクリーム	スパゲティハーフ 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 コーンかん	669	14.5	36.1	2.5
5	火	★ハッシュドビーンズ ★牛乳 パリパリサラダ	ぎゅうにく レンズまめ ★だいず★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じょうしんこ さとう ワンタンのかわ	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 もやし　コーンかん	657	12.8	34.4	2.3
6	水	ご飯 ★牛乳 ☆★魚のみそマヨネーズ焼き 千草和え 吉野汁	★ぎゅうにゅう さば みそ　とりにく　かまぼこ	こめ　★マヨネーズ（エッグフリー） さとう ごまあぶら　でんぷん こんにゃく	キャベツ　にんじん　もやし こまつな えのきたけ　ねぎ　だいこん	569	17.4	33.2	2.5
7	木	麦ご飯 ★牛乳 ★小松菜入り卵焼き ★ひじきの煮物 根菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく ★たまご ひじき ★あぶらあげ　みそ	こめ おおむぎ　あぶら　さとう じゃがいも	たまねぎ　にんじん　こまつな さやいんげん　ごぼう　だいこん　ねぎ	591	16.5	30.9	2.2
8	金	★シーフードピラフ ★牛乳 ミネストローネスープ 冷凍パイン	とりにく ★むきえび ★いか ★ぎゅうにゅう	こめ ★バター あぶら オリーブゆ　じゃがいも シェルマカロニ　さとう	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　グリンピース にんにく　セロリー　キャベツ トマトかん　パセリ れいとうパイン	584	17.2	23.9	2.2
11	月	麦ご飯 ★牛乳 煮魚 ★野菜のごま和え 沢煮椀	★ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく	こめ おおむぎ　さとう でんぷん　★すりごま しらたき	しょうが　キャベツ　こまつな にんじん　だいこん　えのきたけ ねぎ	507	20.6	22.7	2.4
12	火	★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	トマトかん　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　コーンかん こまつな	568	16.9	31.2	2.4
13	水	★揚げパン ☆★ミルクコーヒー ポトフ	★きなこ★ミルクコーヒー ぶたにく ウインナー	★ミルクパン　あぶら さとう じゃがいも	にんにく　にんじん　たまねぎ キャベツ	635	15.6	37.6	2.3
14	木	★高野豆腐の肉味噌炒め丼 ★牛乳 ★具だくさん味噌汁	ぶたにく ★こおりどうふ　みそ ★ぎゅうにゅう ★あぶらあげ　★とうふ	こめ あぶら　つきこんにゃく じゃがいも	しょうが　たまねぎ　にんじん たけのこ　しいたけ　さやいんげん ごぼう　だいこん　ねぎ　こまつな	568	17.6	31.4	3.2
15	金	麦ご飯 ★牛乳★ハンバーグ(ケチャップ) ★野菜とコーンのソテー ベジマカロニスープ	★ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ★おしどうふ	こめ おおむぎ あぶら パンこ さとう ★バター　じゃがいも ツイストマカロニ	しょうが　たまねぎ　アスパラガス コーンかん　にんじん　キャベツ	632	16.6	28.6	2.6
18	月	★醤油ラーメン ★牛乳 ☆ＵＦＯゼリー	とりにく なると ★ぎゅうにゅう こなかんてん	むしちゅうかめん　あぶら ごまあぶら さとう　れいとうしらたまもち	にんにく　しょうが　にんじん ねぎ もやし　キャベツ　こまつな たまねぎ　　パインかん ぶどうジュース	535	15.5	25.4	2.8
19	火	★アルファ米赤飯 ★牛乳 鶏の竜田揚げ 野菜のおひたし ★春野菜のすまし汁	★ぎゅうにゅう とりにく　★とうふ	αかせきはん あぶら　★いりごま でんぷん　さとう	にんにく　しょうが　こまつな もやし　にんじん　たけのこ　しいたけ なばな	548	14.9	32.0	2.5
21	木	☆★カレーライス ★牛乳 ツナサラダ	とりにく　★ぎゅうにゅう カットわかめ　ツナ	こめ　あぶら　じゃがいも★バター はくりきこ　さとう　ごまあぶら	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　キャベツ	641	14.0	34.1	2.1

※　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

★：アレルギー食材

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	589	15.9	30.3	2.4	303	78	2.0	218	0.24	0.41	13	5.4
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価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価になっていますが、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)の価です。

―☆がついているメニューについて―
☆がついているメニューは6年生のリクエストメニューにあがったものです。
6年生のみなさん、小学校の給食はいかがでしたか。これから先も楽しく過ごした給食の時間がみなさんを支える思い出になることを願っています。