

3月献立表



実施日	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)
2月	牛乳 麦ごはん 魚の塩麹焼き 野菜のしらす和え みそ汁	ぎゅうにゅう さけ しらすぼし あぶらあげ みそ わかめ	こめ むぎ バター じゃがいも	ごまつな はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	563	19.7	21.1	2.8
3火	牛乳 穴子入りちらし寿司 白玉汁 お菓子な半熟卵	ぎゅうにゅう たまご こおりどうぶ あなご のり とりにく かんてん	こめ さとう こめあぶら しらたまだんご にゅうさんきんいんりょう	ほししいたけ にんじん ごぼう さやえんどう だいこん はくさい ねぎ ごまつな ももかん	619	13.6	21.5	2.2
4水	牛乳 揚げパン★ イタリアンスープ きやべつとツナのサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン とりにく こなチーズ たまご わかめ ツナかん	こめあぶら ショートニングパン さとう じゃがいも パンこ ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう もやし キャベツ	662	14.7	43.6	2.9
5木	牛乳 厚揚げ入りホイコーロー丼 ワンタンスープ★	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ぶたひきにく	こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ ワンタンのかわ	にんにく ほししいたけ キャベツ ピーマン (あか・みどり) しょうが にんじん はくさい ねぎ	614	15.6	27.4	3.0
6金	牛乳 麦ごはん 魚の煮付け 野菜とちくわの炒め物 呉汁	ぎゅうにゅう あかうお ちくわ だいず とりにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら こめあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん もやし ごまつな ごぼう だいこん ねぎ みずな	590	20.1	23.5	3.0
9月	牛乳 豚肉とごぼうのごはん ツナ入り卵焼き 野菜椀	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ツナかん たまご とりにく なると	こめ (うるちまい・もちごめ) こめあぶら さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ しょうが たけのこ ねぎ だいこん えのきたけ ごまつな	577	18.1	27.5	2.9
10火	牛乳 ビビンバ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ ぶたにく わかめ	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら こんにやく	にんにく しょうが ぜんまい もやし ほうれんそう たけのこ ほししいたけ ねぎ にんじん	598	16.1	32.7	2.9
11水	牛乳 麦ごはん 魚のガーリックソテー 磯の香あえ いもの子汁	ぎゅうにゅう マンダイ とりにく のり	こめ むぎ こめあぶら バター さともいも こんにやく	にんにく にんじん だいこん ごぼう ごまつな ねぎ もやし	561	19.5	22.8	2.7
12木	牛乳 ジャーチャー麺★ サイダーポンチ★	ぎゅうにゅう みそ ぶたひきにく レンズまめ かんてんかん	ちゅうかめん ごまあぶら さとう こめあぶら しろごま サイダー	もやし きゅうり しょうがにんにく ねぎほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ パインアップルかん ももかん みかんかん	672	14.8	25.3	2.8
13金	牛乳 ジャンバラヤ *アメリカの料理* グリーンサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく ベーコン クリーム だっしふんにゅう あさり	こめ むぎ バター こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	たまねぎ トマトかん コーン ピーマン (あか・みどり) にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ	643	14.5	33.2	2.6
16月	ミルクコーヒー マヨコーントースト 洋風肉じゃが でこぼん	ミルクコーヒー ピザチーズ ぶたにく	しょくパン マヨネーズ バター こめあぶら じゃがいも さとう	コーン たまねぎ ピーマン しょうが にんじん マッシュルーム にんにく さやいんげん でこぼん	674	13.2	29.4	2.8
17火	牛乳 麦ごはん 肉豆腐 ししやもの南蛮漬	ぎゅうにゅう ししやも ぶたにく とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ しらたき	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん ねぎ	683	17.1	32.0	2.4
18水	牛乳 ポークカレーライス★ レンズ豆サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ ちゅうざら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン	688	12.0	28.5	2.3
19木	Aランチ：牛乳 わかめごはん 魚のマヨネーズ焼き 豚汁	ぎゅうにゅう たきこみわかめ さけ みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	こめ むぎ マヨネーズ こめあぶら こんにやく じゃがいも	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん ごぼう だいこん ねぎ	677	16.4	35.4	2.9
19木	Bランチ：牛乳 わかめごはん 魚のピザ風焼き 豚汁	ぎゅうにゅう たきこみわかめ さけ みそ ぶたにく ピザチーズ あぶらあげ とうふ	こめ むぎ こめあぶら こんにやく じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム ねぎ トマトピューレ ごぼう だいこん	674	17.6	32.2	2.9
23月	牛乳 お赤飯 鶏肉のから揚げ★ いちご 菜の花のおひたし こづゆ (福島県料理)	ぎゅうにゅう ささげ とりにく かつおぶし ほしかいばしら なると	こめ (うるちまい・もちごめ) ごま かたくりこ こめあぶら さともいも しらたき まめふ	しょうが はくさい なばな だいこん にんじん しめじ みずないちご	578	17.6	24.3	2.5

★印のメニューは6年生のリクエストメニューです

※ 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	630	16.2	29.0	2.7	330	94	2.1	242	0.36	0.50	28	4.4
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	20	5以上