

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		13才-15才 (kcal)	エネルギー (%)	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 しらすほし あぶらあげ みそ わかめ		こめ むぎ バター じゃがいも		こまつな 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 こおりどうふ 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 こまつな 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 あつあ い り どん ふたにく あつあげ みそ ふたひきにく		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 むぎ さかな に つ あかお 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 こまつな 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 野菜丼	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・もちこめ) 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 こまつな		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 むぎ さかな マンダイ とりにく のり		こめ むぎ こめあぶら バター さといも こんにやく		にんにく にんじん だいこん ごぼう こまつな 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 しるごま 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 ビサチーズ 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 ししゃもの南蛮漬	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ		こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ しらす		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 ビサチーズ 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 ほしはいばら なると		こめ (うるちまい・もちこめ) ごま かたくりこ こめあぶら さといも しらす 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