



こんだてひょう

令和3年度 向山小学校

実施日	牛乳	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	1材料 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 火	○	ガーリックトースト ブロッコリーと人参のサラダ ミネストローネ	★牛乳 ベーコン レンズ豆	★食パン 米油 ★マカロニ 砂糖 ジャガイモ ★バター	パセリ粉 にんにく にんじん もやし ブロッコリー キャベツ たまねぎ トマト缶 トマトジュース	556	13.8	39.7	2.0
2 水	○	ふたキムチ丼 米めんいりスープ	豚肉 みそ ★牛乳 とり肉	米 ★ごま油 砂糖 ★白ごま 片栗粉 米油 米麺	にんにく キムチ 白菜 たまねぎ にんじん ねぎ 大根 チンゲンサイ	588	15.6	32.6	2.5
3 木	○	五目ちらしずし じゃが芋と新たまねぎのみそ汁 桃ゼリー	とりひき肉 ★油揚げ のり ★牛乳 みそ アガー	米 砂糖 ジャガイモ ★桃ジュース	にんじん れんこん 干しいたけ かんぴょう コーン ★枝豆 たまねぎ 小松菜	608	14.7	23.4	2.7
4 金	○	ふた肉とごぼうのごはん じゃがいもの甘辛煮 野菜のみそドレサラダ	豚肉 ★油揚げ ★牛乳 豚ひき肉 ★さつま揚げ みそ	米 米油 砂糖 ジャガイモ こんにゃく 片栗粉	ごぼう にんじん 生姜 小松菜 たまねぎ グリーンピース もやし さやいんげん キャベツ	657	16.0	31.0	3.1
7 月	○	みそとんこつ風ラーメン 米粉でいちごマフィン	豚肉 みそ ★豆乳 ★牛乳	★中華めん 米油 砂糖 米粉 いちごジャム	生姜 にんにく ねぎ にんじん もやし きくらげ 干しいたけ キャベツ	629	15.5	32.3	2.3
8 火	○	ごはん ひじきのふりかけ ししゃものカレー天ぷら 大根のそぼろ煮	★牛乳 ひじき ★ししゃも とりひき肉	米 砂糖 米粉 ★揚げ油 米油 でん粉	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ 大根 さやいんげん	580	17.4	29.9	2.1
9 水	○	チキンライス キャベツのキッシュ いためオニオンスープ	とり肉 ★牛乳 豚ひき肉 ★卵 レンズ豆 ★チーズ ベーコン	米 砂糖 米油	にんじん たまねぎ パセリ粉 マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ	651	16.9	33.0	2.1
10 木	○	ごはん 赤魚のおろしかけ キャベツとしめじのいためもの とんじゃが汁	★牛乳 ★赤魚 ベーコン 豚肉 みそ	米 砂糖 でん粉 米油 こんにゃく ジャガイモ	大根 しめじ にんじん キャベツ 生姜 ごぼう たまねぎ ねぎ ほうれん草	545	18.4	26.4	2.2
11 金	○	高野豆腐のそぼろ丼 野菜のごまあえ もやしのみそ汁	とりひき肉 ★高野豆腐 ★牛乳 豚肉 みそ	米 米油 砂糖 片栗粉 ★白すりごま こんにゃく	生姜 にんじん 干しいたけ 小松菜 グリーンピース もやし キャベツ 大根 ねぎ	562	18.0	30.6	2.8
14 月	○	ココアあげパン ネリマノマリネ ミートボールコーンシチュー	★牛乳 豚ひき肉	★コッペパン ★揚げ油 砂糖 グラニュー糖 米油 米粉 パン粉	キャベツ 大根 にんじん たまねぎ レモン コーン パセリ粉	631	12.6	41.8	2.2
15 火	○	ごはん マーボー白菜 トックのスープ	★牛乳 豚ひき肉 みそ とりもも	米 米油 砂糖 ★ごま油 春雨 片栗粉 トック	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ 白菜 小松菜 大根 もやし	622	15.5	30.0	3.2
16 水	○	親子丼 大根と油あげのみそ汁	とり肉 ★卵 ★牛乳 ★豆腐 ★油揚げ みそ	米 砂糖	干しいたけ たまねぎ にんじん グリーンピース 大根 ねぎ 小松菜	600	18.3	32.4	2.6
17 木	○	ごはん わかめのふりかけ ふた肉の三州煮 根菜の塩きんぴら	★牛乳 わかめ 豚肉 みそ ★豆腐 塩昆布	米 米油 砂糖 ★ごま油 米油 ★白ごま ジャガイモ こんにゃく ★白すりごま	生姜 にんじん 干しいたけ たまねぎ 小松菜 大根 ごぼう	583	15.8	28.7	1.9
18 金	○	練馬スパゲティ ジャーマンポテト 果物	★まぐろ缶 のり ★牛乳	★スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 ジャガイモ	にんにく 大根 たまねぎ にんじん果物	562	15.7	33.8	2.0
22 火	○	チキンカレー フレンチサラダ サイダーフルーツポンチ	とりもも ★牛乳 寒天缶	米 米油 ジャガイモ 砂糖 米粉 ざらめ サイダー	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン みかん缶 りんご缶 パインアップル缶	690	11.6	31.3	2.4
23 水	コーヒーストック	わかめごはん とりのからあげ ポテトサラダ 紅白すまし汁	わかめご飯の素 ★コーヒーストック とり肉	米 米油 片栗粉 ジャガイモ 砂糖	生姜 にんじん コーン グリーンピース 大根 えのきたけ 小松菜	632	19.4	25.3	2.6

※ 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。

※ 「アガー」とは、海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

3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	15.9	31.4	2.4	321	84	2.1	217	0.26	0.42	14	6.3
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	0.4	0.4	25	4.5以上