3月 こんだてひょう　令和5年度 向山小学校

実施日 日	曜	牛乳	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	○	ちらしずし うすくず汁 米粉でいちごマフィン 桃の節句献立	とりもも のり ★牛乳 とり肉	米 砂糖 米油 片栗粉 米粉 いちごジャム はちみつ	にんじん たけのこ 干ししいたけ かんぴょう コーン 小松菜 大根 えのきたけ ねぎ	642	12.6	24.7	2.2
4	月	○	ごはん　ひじきとかつおのふりかけ ししゃものスパイスやき 野菜のゆかり炒め 大根のそぼろ煮	★牛乳 ひじき かつお節 ★ししゃも 豚ひき肉 ★大豆 ★さつま揚げ	米 ★白ごま 砂糖 米油 こんにゃく 片栗粉	キャベツ にんじん 小松菜 生姜 大根 さやいんげん	632	20.4	30.8	2.5
5	火	○	ごはん マーボー白菜 米麺いり野菜スープ	★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 フォー	にんにく 生姜 にんじん 干ししいたけ ねぎ 白菜 小松菜 たまねぎ もやし	621	15.5	29.7	3.0
6	水	○	親子丼 のりドレッシングサラダ オレンジ	とり肉 ★卵 ★牛乳 のり	米 砂糖 米油	干ししいたけ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ 小松菜 もやし オレンジ	598	16.5	29.2	1.9
7	木	○	ぶ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 ★牛乳 豚ひき肉 みそ	米 米油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 片栗粉	ごぼう にんじん 生姜 たまねぎ 小松菜 キャベツ もやし きゅうり	612	14.9	29.3	2.7
8	金	○	みそラーメン フライドポテト	豚肉 みそ ★牛乳 青のり	★中華めん 米油 砂糖 ★揚げ油 じゃが芋	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ 小松菜	566	16.3	35.3	2.5
11	月	○	ごはん　赤魚のおろしかけ キャベツとしめじの炒めもの 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 じゃが芋	大根 しめじ にんじん キャベツ 生姜 ごぼう たまねぎ ねぎ 小松菜	559	18.4	27.4	2.4
12	火	○	ぶたキムチ丼 トックのスープ	豚肉 ★牛乳 とりもも	米 米油 砂糖 片栗粉 トック	生姜 にんにく キムチ ねぎ たまねぎ にら にんじん 干ししいたけ 大根 もやし 小松菜	641	18.0	29.5	3.0
13	水	○	ごはん　カレーふりかけ ぶた肉の三州煮 根菜の塩きんぴら	★牛乳 ★ちりめんじゃこ 豚肉 みそ ★豆腐 塩昆布	米 ★白ごま 米油 じゃが芋 砂糖 こんにゃく ★白すりごま	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん 干ししいたけ 小松菜 大根 ごぼう	564	17.8	27.1	1.5
14	木	○	チキンライス キャベツのキッシュ ABCスープ	とり肉 ★牛乳 ベーコン ★卵 レンズ豆 ★チーズ ひよこ豆	米 米油 砂糖 じゃが芋 ★マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ	652	16.0	32.0	2.3
15	金	○	練馬スパゲティ オニオンドレッシングサラダ スイートポテト 6年生　リクエスト給食	★まぐろ缶 のり ★牛乳 ★クリーム	★スパゲッティ 砂糖 米油 さつま芋 ★バター はちみつ	にんにく 大根 キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 赤パプリカ たまねぎ	695	15.0	29.5	2.5
18	月	○	きなこあげパン カラフルマリネ コーンシチュー 6年生　リクエスト給食	★きな粉 ★牛乳 とり肉	★コッペパン ★揚げ油 砂糖 米油 じゃが芋 米粉	きゅうり 大根 赤パプリカ 黄パプリカ にんじん にんにく たまねぎ コーン パセリ粉	616	14.2	40.0	2.0
19	火	○	ゴロゴロポークカレー フレンチツナサラダ サイダーフルーツポンチ 6年生　リクエスト給食	豚肉 ★牛乳 ★まぐろ 寒天	米 じゃが芋 米粉 ざらめ 米油 砂糖 ジュース	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 赤パプリカ みかん缶 ★桃缶 パインアップル缶	709	12.4	30.3	2.1
21	木	コーヒー牛乳	わかめごはん とりにくのからあげ ポテトサラダ 紅白すまし汁 卒業お祝い給食　6年生リクエスト	わかめご飯の素 ★コーヒー牛乳 とり肉 豚肉	米 ★揚げ油 片栗粉 じゃが芋 米油 砂糖	生姜 にんにく にんじん コーン パセリ粉 干ししいたけ 大根 ねぎ 小松菜	625	15.2	27.2	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14回　※アレルギー対応のある食材に★がついています。

※　日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

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	624	15.9	30.1	2.4	328	85	2.1	225	0.3	0.44	18	6.9
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

主な野菜の産地　2月

*玉ねぎ・・・北海道　*大　根・・神奈川県　*ほうれん草・千葉県　*小松菜・・・東京都　*しめじ・・・長野県　*キャベツ・・愛知県

*じゃが芋・・長崎県　*白　菜・・・茨城県　*チンゲン菜・茨城県　*かぼちゃ・鹿児島県　*ネ　ギ・・・千葉県　*にんにく・・青森県

*人　参・・・千葉県　*ピーマン・・高知県　*パプリカ・・茨城県　*レモン・・・広島県　*みかん・・・熊本県　*しょうが・・高知県