

令和6年



3月献立表



旭町小学校

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)
1 金	鮭のちらし寿司 牛乳 菜の花のごま和え 野菜と豆腐のすまし汁 フローズン白桃	さけ たまご ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ	こめ さとう こめぬかあぶら しろすりごま	れんこん にんじん さやいんげん なばな キャベツ ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな もも (れいとう)	584	15.8	25.7	2.5
4 月	ひじきご飯 牛乳 生揚げと鶏肉の旨煮 野菜の甘みそ和え	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう あつあげ みそ	こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう かたくりこ	にんじん ほししいたけ しょうが たまねぎ はくさい こまつな キャベツ	622	16.5	37.5	1.9
5 火	焼肉ガーリックライス 牛乳 カリカリポテトのサラダ ★フルーツポンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう かんでん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな キャベツ きゅうり みかんかん パインアップルかん ももかん	631	12.6	28.0	1.5
6 水	ご飯 牛乳 あじバーグ きりぼしだいこん い しおとんじる 切干大根の炒り煮 塩豚汁	ぎゅうにゅう あじ とりひきにく とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく	こめ パンこ さとう しろごま こめぬかあぶら こんにやく さといも	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん ごぼう だいこん こまつな ねぎ	597	18.0	28.0	2.3
7 木	★練馬スパゲティ 牛乳 根菜のハﾟﾟﾝヂｰ炒め ★米粉のいちごミルクケーキ	まぐろ のり ぎゅうにゅう ベーコン コンデンスミルク	スパゲティ オリーブゆ さとう こめこ こめぬかあぶら	だいこん にんにく ごぼう れんこん あかピーマン こまつな いちご	647	15.2	34.6	2.7
8 金	ご飯 牛乳 ゼリーフライ もやしと小松菜の生姜炒め 石狩汁	ぎゅうにゅう おから さけ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも こめぬかあぶら こむぎこ パンこ あぶら こんにやく	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが もやし こまつな だいこん	613	14.7	32.2	2.1
11 月	高菜めし 牛乳 タイピーエン たけのこのひこずり オレンジ	たまご ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう こめぬかあぶら はるさめ こんにやく	たかなづけ しょうが にんじん しめじ きくらげ はくさい こねぎ たけのこ オレンジ	551	15.2	28.6	2.8
12 火	★セレクト揚げパン (ココア・きなこ) 牛乳 肉団子のスープ グリーンサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく	ミルクパン あぶら さとう かたくりこ はるさめ こめぬかあぶら	たまねぎ しょうが にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな きゅうり キャベツ	575	15.4	41.2	2.5
13 水	ご飯 牛乳 白身魚のマヨポテト焼き キャベツのさっぱり和え 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう たら チーズ とりにく あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも マヨネーズ (エッグフリー) さとう こめぬかあぶら こんにやく さといも	キャベツ にんじん こまつな ごぼう たまねぎ だいこん	561	18.8	30.0	2.3
14 木	★チキンカレーライス 牛乳 ★じゃこ入りサラダ 福神漬け いちご	とりにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう こむぎこ ざらめ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ふくじんづけ いちご	660	12.7	32.2	2.7
15 金	赤飯 牛乳 ヒレカツ 野菜のポン酢和え お祝いすまし汁	ささげ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると	こめ もちごめ ごま かたくりこ こむぎこ パンこ あぶら	こまつな キャベツ にんじん ゆず すだち だいこん えのきたけ ねぎ	593	17.9	24.6	2.4
18 月	麦ご飯 牛乳 鮭の柚子みそ焼き 五目きんぴら 米粉すいとん	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく とりにく	こめ おおむぎ しろすりごま こめぬかあぶら こんにやく さとう こめこ かたくりこ	ゆず ごぼう にんじん れんこん さやいんげん しょうが だいこん ほししいたけ はくさい ねぎ こまつな	588	18.1	26.2	1.9
19 火	ご飯 牛乳 ★鶏のから揚げ 菜の花のからし和え じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし みそ わかめ	こめ こめこ かたくりこ あぶら じゃがいも	にんにく しょうが なばな こまつな にんじん キャベツ だいこん たまねぎ	612	16.1	31.9	2.2
21 木	★みそラーメン ジョア 春巻き	ぶたにく いらこ みそ ジョア とりにく	ちゅうかめん こめぬかあぶら はるまきのかわ ごまあぶら あぶら はるさめ さとう かたくりこ こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ いら コーン	606	13.5	21.8	2.7

※ 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

※ ★が付いているメニューはリクエストメニューです。

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	603	15.7	30.2	2.3	324	86	2.1	195	0.25	0.41	16	5.5



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

＜おうちの方へ＞

今年度の給食費の引き落としは終了しました。
ご協力ありがとうございました。

＜今月の給食目標＞

ねんかん きゅうしよく はんせい
1年間の給食について反省しよう

★がついているメニューは6年生と豊溪中の3年生のリクエストメニューです。

旭町小学校 6年生のリクエストランキング

- 1位 みそラーメン
- 2位 きなこ揚げパン
- 3位 練馬スパゲティ、ハヤシライス
- 4位 フルーツポンチ、ココア揚げパン
- 5位 フィッシュバーガー、ゼリー、カレーライス、から揚げ

豊溪中学校 3年生のリクエストランキング

- 1位 揚げパン
- 2位 カレー、練馬スパゲティ
- 3位 フルーツポンチ、カップケーキ
- 4位 じゃこ入りサラダ、冷凍みかん
- 5位 おかしなおかしな目玉焼き、サーターアンダギー、



全体的にパン、麺、デザートメニューが人気でしたが、魚料理、野菜料理をリクエストしてくれた児童、生徒もいました。価格や栄養バランスの問題で、全てのリクエストを取り入れることはできませんでしたが、給食の楽しい思い出のひとつになったら嬉しいです。これからも好き嫌いせず、しっかり食べて、元気に過ごしてほしいと思います。

