

令和3年3月献立

こちらは中学年の栄養価です。
 中学年を基準に、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍しています。

令和2年度

日 (曜)	牛乳	献立名	食品名						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 %
			おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)		
			たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	
1 (月)		はいがごはん はたけのおにく あまからに♪ はるさめサラダ こまつなのみそしる <small>♪=6年生のリクエスト献立</small>	こめ でんぶん さとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら	だいず ハム とうふ あぶらあげ みそ	★ぎゅうにゅう こんぶ しいりこ	にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ	632 23.8 25.6
2 (火)		はいがごはん ピリピリしらたき♪ さけのしおやき すずしろじる	こめ しらたき さとう でんぶん	ごまあぶら	さけ とりにく あぶらあげ	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	にんにく ねぎ えのきたけ だいこん	572 27.2 26.6
3 (水)		ちらしずし <small>ももの節句</small> なのはなのおひたし よしのじる ココアまめ♪	こめ きび さとう でんぶん	こめあぶら	とりにく あぶらあげ かつおぶし とうふ しいりだいず	こんぶ ★ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん なばな こまつな	かんびょう ほししいたけ れんこん はくさい だいこん ねぎ	598 23.4 25.6
4 (木)		★ジャージャーめん♪ ★あさりのかりっとサラダ	★ちゅうかめん さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	ぶたひきにく だいず みそ ★あさり	★ぎゅうにゅう	にんじん にんじん (じば)	もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ コーン	659 25.7 31.7
5 (金)		*はいがごはん ★さばのみそに れんこんきんぴら さんさいじる <small>二十四節気 けいちつ</small>	こめ さとう でんぶん こんにやく	こめあぶら ごまあぶら	★さば みそ ぶたにく	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	ねぎ しょうが れんこん だいこん えのきたけ ぜんまい たけのこ	609 24.8 30.3
8 (月)		キムチチャーハン ★バンバンジーサラダ ★ワントンスープ♪	こめ さとう ★ワントンのかわ	ごまあぶら ★しろすりごま ★しろごま こめあぶら	ぶたひきにく だいず とりにく みそ とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ キムチ もやし きゅうり はくさい	594 22.7 29.1
9 (火)		はいがごはん さかなのねぎみそやき きりぼしだいこんのもの なめこのみそしる♪	こめ さとう	ごまあぶら こめあぶら	あかうお みそ あぶらあげ とうふ	★ぎゅうにゅう しいりこ こんぶ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ねぎ きりぼしだいこん だいこん なめこ	603 28.1 27.5
10 (水)		★きなこあげばん♪ カリカリジャコサラダ♪ にくだんごスープ	★ミルクパン さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	きなこ とりひきにく とうふ	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ ねぎ はくさい えのきたけ	598 24.5 38.1
11 (木)		★あぶらふどん <small>3.11 東日本大震災</small> ★こづゆ ずんだもち	こめ ★あぶらふ こんにやく さとう さいとも ★やきふ しらたまご		とりにく ★たまご ★かいしら あぶらあげ とうふ	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ほししいたけ だいこん きくらげ えだまめ	667 25.0 26.3
12 (金)		ごぼうピラフ♪ フライドチキン♪ ★ABCスープ♪	こめ でんぶん しょうしんこ ★マカロニ	こめあぶら マヨネーズ (卵なし)	ベーコン とりにく レンズまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	にんにく ごぼう たまねぎ コーン しょうが セロリー キャベツ	688 24.8 36.2
15 (月)		わかめごはん♪ みそドレサラダ にくじゃが♪	こめ さとう しらたき じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	みそ ぶたにく	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり きりぼしだいこん もやし たまねぎ ほししいたけ	592 18.7 22.5
16 (火)		はいがごはん ★まぐろとチーズのつつみあげ♪ ひじきのにももの わかめのみそしる	こめ ★こむぎこ ★はるまきのかわ こんにやく さとう	こめあぶら ごまあぶら	かじき ぶたひきにく だいず あぶらあげ とうふ みそ	★ぎゅうにゅう ★チーズ ひじき こんぶ しいりこ わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ えのきたけ	662 27.5 33.3
17 (水)		★みそラーメン♪ こまつなナムル ゆうやけゼリー	★ちゅうかめん でんぶん さとう	ごまあぶら ★しろごま こめあぶら	みそ ぶたひきにく	しいりこ ★ぎゅうにゅう アガー	にんじん こねぎ こまつな	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ コーン もやし きくらげ えのきたけ オレンジジュース	615 23.4 29.1
18 (木)		コメッコカレーライス コールスローサラダ♪ いちご	こめ じゃがいも こめこ ざらめ さとう	こめあぶら	ぶたにく だいず	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ コーン ★いちご	663 20.8 28.8
19 (金)		たいめし <small>卒業お祝い献立</small> やさいののりあえ ちくぜんに	こめ こんにやく さいとも さとう	こめあぶら	たい とりもち	こんぶ ★ぎゅうにゅう のり	みつば こまつな にんじん さやいんげん	もやし きりぼしだいこん えのきたけ しょうが ごぼう ほししいたけ れんこん たけのこ	607 25.5 24.3
22 (月)		★ねりまスパゲティ♪ あげじゃがサラダ♪ ★サイダージュレ♪	★スパゲティ さとう じゃがいも ジュース	オリーブゆ こめあぶら	まぐろかん	のり ★ぎゅうにゅう かいそう アガー	にんじん こまつな	だいこんえのきたけ ★パインかん みかんかん キャベツ ミックスフルーツ レモン	649 23.1 26.1
23 (火)		★おせきはん <small>卒業お祝い献立</small> とりのからあげ♪ おほかあえ おいわいすましじる	こめ もちごめ でんぶん さとう	★くろごま こめあぶら	ささげ とりにく かつおぶし なると	★ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが もやし だいこん ねぎ	628 27.2 30.5
24 (水)		修了式							
25 (木)		卒業式							

※ 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17回 ★はアレルギー食材を含む献立です。

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	626	15.7	29.0	2.5	336	104	2.4	251	0.39	0.47	23	4.9
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	0.40	0.40	20	5以上