

家庭数

令和4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。

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 (%)	中学年
				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	しほろが多い	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 (火)		わかめごはん	カリカリジャコサラダ ★にくじゃが	6年生リクエスト	こめ さとう しらたき じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	★ぎゅうにく ぶたにく	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ たまねぎ ほししいたけ	605 23.9 28.3
2 (水)		★ココアあげぱん	ポークビーンズ イタリアンサラダ	6年生リクエスト	★ミルクパン さとう じゃがいも こめこ	こめあぶら	ぶたにく だいず いんげんまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマトピューレ あかピーマン こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	580 23.5 33.8
3 (木)		ちらしずし	なのはなのおひたし よしのじる まっちゃまめ	ひなまつり	こめ きび さとう でんぶん	こめあぶら	あなご あぶらあげ かつおぶし とりにく とうふ いりだいず きなこ	こんぶ ★ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん なばな ほうれんそう	かんぴょう れんこん はくさい だいこん ねぎ	559 23.8 28.5
4 (金)		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 さんさいじる	啓蟄(けいちつ)	こめ さとう	ごまあぶら こめあぶら	さけ みそ あぶらあげ ぶたにく とうふ	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	ねぎ きりぼしだいこん だいこん たけのこ ぜんまい わらび なめこ	579 27.4 27.8
7 (月)		★ねりまスパゲティ	フレンチサラダ ★サイダージュレ	6年生リクエスト	★スパゲティ さとう ジュース	オリーブゆ	まぐろかん	のり ★ぎゅうにゅう アガー	スナッフえんどう こまつな にんじん	だいこん えのきたけ キャベツ ★パインアップルかん ももかん みかんかん りんごかん よなしかん レモン	606 23.3 28.7
8 (火)		キムチチャーハン	はるさめサラダ にくだんごスープ		こめ はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく だいず ハム ぶたひきにく とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ こまつな	にんにく しょうが ねぎ キムチ もやし きゅうり きくらげ はくさい	562 23.5 35.6
9 (水)		はいがごはん	★すきやきふうのもの みそドレサラダ ★いちご		こめ しらたき さとう	こめあぶら ごまあぶら	★ぎゅうにく ぶたにく やきとうふ みそ	★ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん しゅんぎく	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ えのきたけ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり もやし きりぼしだいこん ★いちご	651 26.7 33.7
10 (木)		★あしたばぱん	★だいずコロッケ コメツコマカロニのトマトスープ	はちじょうじま	★あしたばパン じゃがいも さとう マッシュポテト ★こむぎこ ★パンこ こめこマカロニ	こめあぶら オリーブゆ	ぶたひきにく だいず レンズまめ ★たまご ベーコン とりにく	★ぎゅうにゅう	にんじん トマトペースト トマトかん こまつな	たまねぎ セロリー にんにく	603 24.1 38.2
11 (金)		★あぶらふどん	キャベツのみそしる ずんだもち	3・11を忘れぬ	こめ ★あぶらふ こんにやく さとう しらたまご		★たまご あぶらあげ みそ かつおぶし とうふ	★ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ えのきたけ えだまめ	625 24.4 26.5
14 (月)		コメツコカレーライス	コールスロー ★スイートポテト		こめ じゃがいも こめこ ぎらめ さとう さつまいも	こめあぶら ★バター	ぶたにく だいず	★ぎゅうにゅう ★クリーム	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	714 21.3 31.4
15 (火)		はいがごはん	★ぼうぎょうざ はるさめスープ やさいのねぎソース	全校リクエスト	こめ ★ぎょうざのかわ でんぶん はるさめ	ごまあぶら こめあぶら	ぶたひきにく だいず とりひきにく とうふ	★ぎゅうにゅう こんぶ	にら チンゲンサイ にんじん こまつな	キャベツ ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく はくさい えのきたけ もやし	558 20.3 27.6
16 (水)		★みそラーメン	だいこんナムル ぶどうゼリー	全校リクエスト	★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	いりこ ★ぎゅうにゅう アガー	にんじん 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 だいこん えのきたけ ぶどうジュース ぶどうかん	558 22.8 31.8
17 (木)		はいがごはん	★ぎせいどうふ ごもくまめ じゃがいものみそしる	日本型食生活	こめ さとう でんぶん こんにやく じゃがいも	こめあぶら マヨネーズ (卵なし) ごまあぶら	とりひきにく とうふ ★たまご とりにく だいず みそ かつおぶし	★ぎゅうにゅう こんぶ いりこ わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ しょうが れんこん えのきたけ	612 26.7 29.9
18 (金)		たいめし	やさいののりあえ ちくぜんに	卒業お祝い献立	こめ こんにやく さといも さとう	こめあぶら	たい とりもも	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	573 25.1 25.8
22 (火)		★おせきはん	とりのからあげ おかかあえ おいわいすましじる	6年生リクエスト	こめ もちごめ でんぶん さとう	★くろごま こめあぶら	さきげ とりにく かつおぶし なるど	★ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん	にんにく しょうが もやし だいこん ねぎ	607 25.1 33.7
23 (水)		大掃除									
24 (木)		修了式									
25 (金)		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15回 ★はアレルギー食材を含む献立です。

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	599	16.1	30.8	2.0	339	103	2.5	230	0.32	0.38	15	6.8
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

給食費のお知らせ
 今年度の給食費の引き落としは
 終了いたしました。

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
 学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。