

令和3年

3月献立表

関町北小学校

【給食目標】 1年間の食生活を振り返ろう

| 実施日 日 曜 | 飲み物 | 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食あたり (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 1 月 | | 麦ごはん 豚肉の甘みそかけ 茎わかめのきんぴら 野菜のすまし汁 | 牛乳 豚肉 みそ わかめ 豆腐 | 米 大麦 砂糖 大豆油 ごま油 白ごま | 生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜 | 597 | 15.9 | 30.3 | 3.1 |
| 2 火 | | ジャージャー麺 豆腐とツナの 揚げぎょうざ いちご | 豚ひき肉 みそ 牛乳 まぐろ 豆腐 | 中華めん 大豆油 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉 油 | にんにく 生姜 にんじん たまねぎ だけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ いちご | 708 | 15.9 | 33.9 | 3.2 |
| 3 水 | | 鶏五目寿司 豆入りおひたし 沢煮桜 おかしなお菓子な目玉焼き | とり肉 油揚げ のり 牛乳 大豆 小豆 豚肉 豆腐 アガー | 米 砂糖 大豆油 片栗粉 | 干しいたけ にんじん れんこん かんぴょう キャベツ もやし 小松菜 大根 ほうれん草 桃缶 | 586 | 14.3 | 23.5 | 2.0 |
| 4 木 | | 菜の花ごはん 飛竜頭 切干大根の煮物 白菜のみそ汁 | 卵 牛乳 豆腐 ひじき さつま揚げ 油揚げ みそ | 米 大豆油 白ごま 片栗粉 油 砂糖 | なばな 干しいたけ にんじん だけのこ 生姜 切干大根 白菜 ねぎ | 600 | 13.6 | 32.9 | 2.8 |
| 5 金 | | はちみつレモントースト クリームシチュー ブロッコリーのにんにくしょうゆあえ | コーヒー牛乳 とり肉 牛乳 クリーム | 食パン はちみつ マーガリン 大豆油 小麦粉 バター ジャガ芋 オリーブ油 | レモン にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース ブロッコリー もやし にんにく | 624 | 13.0 | 41.1 | 2.3 |
| 8 月 | | 麦ごはん とんかつ キャベツサラダ 大根のみそ汁 | 牛乳 豚肉 みそ | 米 大麦 小麦粉 片栗粉 パン粉 油 大豆油 砂糖 | キャベツ きゅうり 赤ピーマン 大根 にんじん ねぎ | 644 | 16.2 | 28.4 | 2.4 |
| 9 火 | | 五分つき米入りごはん 鶏肉のバーベキューソース ほうれん草とベーコンのソテー チンゲンサイとしめじのスープ | 牛乳 とり肉 ベーコン 豚肉 | 米 大豆油 砂糖 片栗粉 バター | 生姜 にんにく ねぎ りんご ほうれん草 にんじん しめじ チンゲンサイ | 587 | 19.1 | 31.9 | 2.0 |
| 10 水 | | 練馬スパゲティ フレンチサラダ ぶどうゼリー | まぐろ缶 のり 牛乳 寒天 アガー | スパゲティ オリーブ油 大豆油 砂糖 | にんにく 大根 生姜 キャベツ にんじん コーン たまねぎ みかん缶 ぶどうジュース | 639 | 14.9 | 32.0 | 2.5 |
| 11 木 | | わかめごはん いかのかりんとう揚げ キャベツのごまあえ ひつつみ | わかめご飯の素 牛乳 いか とり肉 | 米 片栗粉 上新粉 油 砂糖 白すりごま 小麦粉 | キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ | 690 | 15.2 | 22.8 | 3.1 |
| 12 金 | | 米粉のカレーライス キャベツのじゃこ炒め 清見オレンジ | 牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ | 米 大麦 大豆油 ジャガ芋 ざらめ 米粉 | 生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 オレンジ | 597 | 15.0 | 20.5 | 1.6 |
| 15 月 | | 麦ごはん あじフライ おひたし なめこのみそ汁 | 牛乳 あじ 卵 みそ 豆腐 | 米 大麦 小麦粉 パン粉 油 | もやし 小松菜 にんじん なめこ ねぎ | 628 | 17.4 | 26.2 | 2.7 |
| 16 火 | | 麦ごはん ピビンバ わかめスープ いちご | 牛乳 豚ひき肉 鶏肉 わかめ 豆腐 | 米 大麦 大豆油 砂糖 ごま油 | にんにく 生姜 ぜんまい だけのこ 小松菜 もやし にんじん ねぎ オレンジ | 586 | 16.5 | 28.7 | 2.0 |
| 17 水 | | 五分つき米入りごはん 鶏肉のごまみそ焼き もやしとちくわの炒めもの 豚汁 | 牛乳 とり肉 みそ 竹輪 豚肉 油揚げ 豆腐 | 米 白すりごま 砂糖 オリーブ油 大豆油 こんにゃく ジャガ芋 | もやし 生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ | 604 | 19.8 | 27.6 | 2.8 |
| 18 木 | | 二色揚げパン (うぐいす・きなこ) 春雨サラダ フルーツポンチ | きな粉 きなこ 牛乳 ハム | コッペパン 砂糖 油 春雨 大豆油 ごま油 白ごま | きゅうり もやし にんじん みかん缶 パインアップル缶 桃缶 りんご缶 | 626 | 12.8 | 31.2 | 1.9 |
| 19 金 | | 高野豆腐のそぼろ丼 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 海藻サラダ | 鶏ひき肉 豚ひき肉 高野豆腐 牛乳 とり肉 みそ わかめ 寒天 | 米 大豆油 砂糖 こんにゃく 白ごま | 生姜 にんじん 干しいたけ さやいんげん だけのこ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり | 654 | 17.2 | 27.2 | 3.5 |
| 22 月 | | 麦ごはん キャベツたっぷりミートローフ 青のりビーンズポテト ABCスープ | 牛乳 豚ひき肉 大豆 青のり 鶏肉 | 米 大麦 砂糖 ジャガ芋 片栗粉 大豆油 マカロニ | キャベツ にんじん コーン グリンピース トマトピューレ たまねぎ | 737 | 15.7 | 30.5 | 2.1 |
| 23 火 | | 赤飯 鶏肉のから揚げ キャベツのおかかあえ すまし汁 | ささげ 牛乳 とり肉 なんと わかめ | 米 もち米 片栗粉 米粉 油 | 生姜 キャベツ にんじん 小松菜 えのきたけ | 571 | 18.4 | 24.6 | 2.1 |

※ 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

※ アレルギーなどもありますので、「給食で初めて食べる」ということがないよう、ご家庭でもいろいろな食品を食べる体験をもっといただければ有難く存じます。

※ 食材の産地についてお尋ねになる場合は、学校栄養士 山田までご連絡ください。

| 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 | 628 | 15.9 | 29.1 | 2.5 | 318 | 90 | 2.0 | 230 | 0.41 | 0.47 | 30 | 4.3 |
| 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 | 0.40 | 0.40 | 20 | 5以上 |