

令和3年

3月献立表

★...6年生リクエストメニュー

南が丘小学校

実施日 日 曜	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 月	①十六穀ごはん ②牛乳 ③味付けのり ④根菜入り厚焼きたまご ⑤★のっぺい汁	ぎゅうにゅう あじつけのり ぶたひきにく たまご とりにく あぶらあげ とうふ	こめ じゅうろっこくまい こめぬかあぶら さとう こんにやく さといも かたくりこ	ごぼう にんじん きりぼしだいこん はねぎ だいこん ねぎ	634	17.3	30.5	2.1
2 火	①★きなこ揚げパン ②牛乳 ③★肉だんご入り野菜スープ ④赤玉ねぎのドレッシングサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	ショートニングパン しろすりごま さとう あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら こめぬかあぶら	にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ はくさい キャベツ こまつな コーン あかたまねぎ	614	14.6	41.9	2.4
3 水	①ちらし寿司 ②牛乳 ③なの花入りすまし汁。 ④★果物(いちご)	こうやどうふ たまご のり ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとう こめぬかあぶら てまりふ	ほししいたけ にんじん だいこん えのきたけ なばな いちご	580	15.0	25.4	2.0
4 木	①ごはん ②牛乳 ③★とりのから揚げ ④みそけんちん汁 ⑤野菜のからし和え	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	こめ あぶら かたくりこ こめぬかあぶらこんにやく じゃがいも	しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん ねぎ もやし こまつな	689	15.6	33.6	1.9
5 金	①★チキンライス ②牛乳 ③イタリアンスープ ④★コールスローサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご	こめ こめぬかあぶら バター パンこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく コーン こまつな キャベツ きゅうり	661	14.9	28.7	2.5
8 月	①大豆入りひじきごはん ②牛乳 ③さわらの和風ステーキ ③りきゅう汁	とりにく あぶらあげ ひじき だいず ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとうこんにやく しろすりごま	にんじん にんにく だいこん こまつな ねぎ	630	19.6	30.6	2.3
9 火	①★ジャージャー麺 ②牛乳 ③★フルーツパンチ	みそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ しろすりごま サイダー	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 にんじん みかんかん パインかん ももかん ぶどうかん	638	14.4	26.0	2.0
10 水	①ごはん ②牛乳 ③ぶた肉のさんしゅう煮 ④野菜のおかか和え	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いか かつおぶし	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとうこんにやく しろごま	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん もやし こまつな	601	17.1	26.5	1.6
11 木	①★ガーリックフランスパン ②牛乳 ③★ポトフ ④★コーンのいろどりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	ソフトフランスパン マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも さとう	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	611	14.1	43.5	2.4
12 金	①★ビビンバ丼 ②牛乳 ③★春雨スープ	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こんにやく さとう ごまあぶら しろごま はるさめ	にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう チンゲンサイ はくさい ねぎ	681	15.2	33.7	2.4
15 月	①ごはん ②牛乳 ③高野どうふと野菜の煮物 ④しらすとこまつなのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ちりめんじゃこ	こめ こめぬかあぶらこんにやく じゃがいも さとう しろごま	ごぼう ほししいたけ にんじん たけのこ だいこん グリンピース こまつな もやし	626	17.3	26.7	1.8
16 火	①★みそバターコーンラーメン ②牛乳 ③めんま炒め煮 ④★抹茶ムース	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう アガー クリーム	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう ラード ごまあぶら バター	にんにく しょうが もやし にんじん ねぎ はくさい いら コーン しなちく	670	13.9	36.3	2.9
17 水	①★カレーライス ②牛乳 ③★オニオンドレッシングサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン	725	12.0	30.8	2.2
18 木	①★セルフフィッシュバーガー ②コーヒー牛乳 ③★ABCスープ	たら たまご コーヒーぎゅうにゅう とりにく	ミルクパン あぶら こむぎこ パンこ マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	603	21.1	27.0	2.4
19 金	①あぶ玉丼 ②牛乳 ③根菜汁	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ さとう こめぬかあぶら じゃがいも こんにやく	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん ごぼう こまつな	629	15.6	28.0	2.1
22 月	①★キムチチャーハン ②牛乳 ③★ワントンスープ ④★キャベツとえのきの和え物	とりにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ ごまあぶら さとう こめぬかあぶら ウェーブワントン しろごま	キムチ にんじん ねぎ グリンピース にんにく しょうが はくさい もやし こまつな キャベツ えのきたけ	661	14.8	32.8	2.1
23 火	①たいめし ②牛乳 ③とり肉のいちみ焼き ④野菜椀 ⑤★グレープゼリー	まだい あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく はんぺん アガー	こめ さとう	にんじん ごぼう しょうが ねぎ だいこん えのきたけ こまつな ぶどうジュース	661	17.2	27.8	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

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	642	15.8	31.2	2.2	327	83	2.1	273	0.37	0.53	25	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