

令和4年

3月献立表

★・・・6年生リクエスト

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 火	①ごはん ②牛乳 ③ぶりのてり焼き ④油揚げと野菜のみそ汁 ⑤ちぐさ和え	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ わかめ みそ	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが だいこん にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし えのきたけ	594	18.3	31.7	2.4
2 水	①ぶた肉のコチュジャン丼 ②牛乳 ③広東スープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ごぼう ピーマン もやし ほししいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ	581	18.4	33.3	2.0
3 木	①★五目ちらし寿司 ②牛乳 ③なの花入りすまし汁 ④★お菓子な目玉焼き	とりにく あぶらあげ たまご のり ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ さとう こめぬかあぶら てまりふ カルピス	ほししいたけ にんじん れんこん だいこん えのきたけ なばな ももかん	590	15.4	27.6	2.0
4 金	①ごはん ②牛乳 ③★すき焼き風肉豆腐 ④小松菜のおかか炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ あぶらあげ かつおぶし	こめ こめぬかあぶら しらたき さとう しろごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ えのきたけ はくさい ねぎ こまつな キャベツ	615	18.1	33.1	1.8
7 月	①★きなこ揚げパン ②牛乳 ③ワンタンスープ ④★コールスローサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく	ショートニングパン しろすりごま さとう こめぬかあぶら ウェーブワンタン ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん はくさい ねぎ もやし こまつな キャベツ コーン たまねぎ	618	14.4	45.7	2.1
8 火	①ぶた肉と根菜のまぜごはん ②牛乳 ③ししゃものピリ辛焼き ④つくね汁	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう こもちししゃも とりひきにく みそ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ	ごぼう にんじん しめじ グリンピース しょうが にんにく ねぎ だいこん たまねぎ こまつな	591	22.7	33.0	2.6
9 水	①ごまごはん ②牛乳 ③じゃが芋の旨煮 ④野菜のカリカリ和え	ぎゅうにゅう とりもも ちりめんじゃこ かつおぶし	こめ くるごま こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ さやいんげん こまつな もやし	565	16.1	25.6	2.0
10 木	①★みそバターコーンラーメン ②牛乳 ③うずらの煮卵 ④果物 (デコボン)	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう うずらたまご	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 にら コーン デコボン	565	18.1	35.5	3.0
11 金	①チキンライス ②牛乳 ③ベジマカロニスープ ④ツナサラダ	とりにく ぎゅうにゅう まぐろかん	こめ こめぬかあぶら バター じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース セロリー こまつな キャベツ コーン きゅうり	585	15.5	33.4	2.5
14 月	①ごはん ②牛乳 ③かつおでんぶ ④ぎせい豆腐 ⑤みそけんちん汁	ぎゅうにゅう かつおぶし とりひきにく とうふ たまご あおのり とりにく みそ	こめ さとう しろごま こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ	590	18.8	31.3	2.2
15 火	①★きつねうどん ②牛乳 ③ささかまのいそべ揚げ ④★りんごゼリー	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり アガー	うどん さとう こむぎこ あぶら	こまつな にんじん だいこん ねぎ りんごジュース	601	18.5	35.5	2.3
16 水	①★カレーライス ②牛乳 ③福神漬 ④★フルーツパンチ	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 ジュース	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ふくじんづけ みかんかん パインアップルかん ももかん	674	11.4	27.1	2.2
17 木	①ごはん ②牛乳 ③さばの文化干し ④金時汁 ⑤キャベツのごま酢和え	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ	こめ さつまいも こんにやく さとう しろすりごま	にんじん だいこん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり	611	15.6	36.4	2.5
18 金	①★キムタクごはん ②牛乳 ③華風コーンスープ ④★パンサンスー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご ハム	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ さとう	しょうが にんにく ねぎ キムチ たくあん コーン こまつな きゅうり にんじん もやし	571	16.3	31.4	2.9
22 火	①★セルフハンバーガー ②★コーヒー牛乳 ③★オニオンスープ	ぶたひきにく だいたい たまご コーヒーぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ミルクパン パンこ さとう こめぬかあぶら	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな	607	18.0	42.4	2.7
23 水	①たいめし ②牛乳 ③★とりのから揚げ ④紅白野菜わん	たい あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく はんぺん	こめ あぶら かたくりこ	にんじん さやえんどう しょうが にんにく だいこん えのきたけ こまつな	633	17.9	35.4	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16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	599	17.0	33.7	2.3	322	84	2.2	205	0.28	0.48	11	4.8