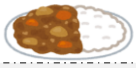
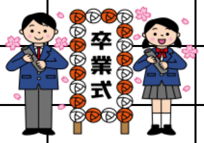
# 令和6年　　3月献立表

中村中学校

| 実施日 | | | 献　立　名 | 主な材料とその働き | | | | | | 栄養量 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーとなる | | | | | |
| 日 | 曜 | 牛乳 | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 1 | 金 | ○ | チキンカレーライス<br>わかめサラダ<br><br>月初めはカレーの日 | とり肉 レンズ豆<br>いんげん豆 | 牛乳 わかめ | にんじん | にんにく 生姜 たまねぎ<br>きゅうり もやし<br>キャベツ コーン レモン | 米 じゃが芋 砂糖<br>小麦粉 | 米ぬか油 バター | 768 | 12.9 | 27.9 | 3.1 |
| 4 | 月 | ○ | ちらし寿司　魚の西京焼き<br>花麩のすまし汁 桃ゼリー<br> | 高野豆腐 卵 銀さわら<br>みそ 豆腐 かまぼこ | のり 牛乳 わかめ<br>アガー | にんじん なばな<br>みつば | かんぴょう れんこん<br>干ししいたけ<br>桃ジュース | 米 大麦 砂糖 焼きふ | 米ぬか油 白ごま | 749 | 18.1 | 22.2 | 3.9 |
| 5 | 火 | ○ | ご飯　肉じゃが<br>キャベツの塩昆布和え | 豚肉 | 牛乳 昆布 塩昆布 | にんじん<br>さやいんげん 小松菜 | たまねぎ<br>干ししいたけ もやし<br>キャベツ | 米 大麦 こんにゃく<br>じゃが芋 砂糖 | 米ぬか油 ごま油<br>白ごま | 734 | 15.0 | 26.5 | 1.8 |
| 6 | 水 | ○ | ご飯　鯖のカレー焼き<br>キャベツのおかか炒め 五目汁 | さば 油揚げ かつお節<br>豚肉 豆腐 なると | 牛乳 | にんじん 小松菜 | にんにく 生姜<br>キャベツ もやし<br>たまねぎ 白菜 ねぎ | 米 大麦 | 米ぬか油 | 753 | 19.3 | 33.2 | 2.0 |
| 7 | 木 | ○ | きなこ揚げパン<br>ポークビーンズ<br>フレンチサラダ | きな粉 豚肉 ベーコン<br>大豆 レンズ豆<br>ウインナー | 牛乳 | にんじん<br>トマトピューレ<br>トマト缶 | たまねぎ キャベツ<br>きゅうり | 米粉パン 砂糖<br>じゃが芋 | 大豆油 米ぬか油 | 773 | 21.4 | 38.3 | 2.9 |
| 8 | 金 | ○ | 回鍋肉丼　大豆もやしのナムル | 豚肉 みそ | 牛乳 | にんじん ピーマン<br>ほうれん草 | にんにく 生姜 ねぎ<br>干ししいたけ<br>キャベツ もやし | 米 あわ 砂糖 片栗粉 | 米ぬか油 ごま油<br>白ごま | 743 | 15.6 | 25.9 | 2.7 |
| 11 | 月 | ○ | わかめご飯　焼きししゃも<br>大根サラダ 豚汁 | まぐろ缶 豚肉 豆腐<br>みそ | わかめご飯の素 牛乳<br>ししゃも | にんじん 小松菜 | 大根 ごぼう ねぎ | 米 大麦 砂糖 里芋 | 白ごま 米ぬか油 | 692 | 16.6 | 28.9 | 3.2 |
| 12 | 火 | ○ | ご飯　じゃが芋と凍り豆腐の旨煮<br>梅のり和え | 豚肉 高野豆腐 | 牛乳 のり | にんじん<br>さやいんげん 小松菜 | たまねぎ キャベツ<br>もやし 練り梅 | 米 大麦 砂糖<br>じゃが芋 | 米ぬか油 ごま油 | 715 | 16.2 | 25.0 | 1.6 |
| 13 | 水 | ○ | ジャンバラヤ 鶏の唐揚げ<br>マスタードサラダ<br>ニラともやしのスープ | とり肉 ソーセージ<br>豆腐 | | にんじん パセリ粉<br>にら | にんにく たまねぎ<br>コーン 生姜 キャベツ<br>きゅうり もやし | 米 大麦 米粉<br>片栗粉 はちみつ | マーガリン 米ぬか油 | 679 | 16.4 | 35.8 | 3.4 |
| 14 | 木 | ○ | 親子丼　キャベツの味噌汁 | とり肉 かまぼこ 卵<br>みそ | 牛乳 | | たまねぎ 干ししいたけ<br>グリンピース<br>キャベツ えのきたけ ねぎ | 米 砂糖 じゃが芋 | | 748 | 17.6 | 25.5 | 3.6 |
| 15 | 金 | ○ | 練馬スパゲティ　ビーンズサラダ<br>豆乳カフェオレゼリー<br> | まぐろ缶 大豆 豆乳 | のり 牛乳 アガー<br>クリーム | にんじん | 大根 きゅうり コーン<br>たまねぎ | スパゲティ 砂糖 | 米ぬか油 | 777 | 16.9 | 33.0 | 3.0 |
| 18 | 月 | ○ | 赤飯　鶏肉のはちみつみそ焼き<br>三色からし和え お祝いすまし汁 | ささげ とり肉 みそ<br>かまぼこ | 牛乳 昆布 | にんじん 小松菜<br>みつば | にんにく 生姜 もやし<br>干ししいたけ 大根 | 米 もち米 はちみつ<br>焼きふ | 黒ごま | 708 | 17.5 | 25.7 | 3.4 |
| 19 | 火 | | 卒 業 式 の た め 給 食 は あ り ま せ ん | | | | | | | | | | |
| 21 | 木 | ○ | ハッシュドポーク<br>小松菜ときのこのｶﾞｰﾘｯｸｿﾃｰ | 豚肉 ベーコン | クリーム 牛乳 | にんじん<br>トマトピューレ<br>小松菜 | たまねぎ にんにく<br>生姜 マッシュルーム<br>グリンピース しめじ<br>コーン | 米 大麦 じゃが芋<br>砂糖 ざらめ 小麦粉 | 米ぬか油 バター | 758 | 11.2 | 31.8 | 2.4 |
| 22 | 金 | ○ | キムチチャーハン<br>大根とおかかの中華和え<br>トックと卵のスープ<br> | 豚肉 かつお節 とり肉<br>卵 | 牛乳 | にら 小松菜 にんじん | ねぎ<br>キムチ 大根<br>キャベツ たけのこ | 米 大麦 砂糖 トック<br>片栗粉 | 米ぬか油 ごま油 | 715 | 14.9 | 25.3 | 3.5 |




※　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14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 | 737 | 16.4 | 29.0 | 2.9 | 326 | 106 | 2.9 | 217 | 0.33 | 0.44 | 17 | 7.5 |
| 基準値 | 830 | エネルギーの 13～20% | エネルギーの 20～30% | 2.5未満 | 450 | 120 | 4.5 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 7以上 |

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。