

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価			
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	月	○	ハニートースト イタリアンサラダ 白花豆のポタージュ	牛乳 ベーコン 花豆 鶏もも クリーム	食パン マーガリン はちみつ グラニュー糖 オリーブ油 砂糖 米ぬか油 ジャガ芋 バター 小麦粉	レモン キャベツ にんじん ブロッコリー セロリー たまねぎ コーン パセリ	765	13.1	42.9	3.5
2	火	○	スパイシーチキンカレー 福神漬 まぜっごサラダ	とり肉 レンズ豆 ヨーグルト 牛乳 しらす干し 大豆	米 大麦 米ぬか油 ジャガ芋 バター 小麦粉 ざらめ 白ごま	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん 福神漬 きゅうり 大根 キャベツ	885	13.3	26.3	3.2
3	水	○	菜の花散らし寿司 魚の西京焼き うすくず汁	油揚げ 卵のり 牛乳 シルバー みそ 豆腐 あさり	米 砂糖 片栗粉	にんじん かんぴょう たけのこ ごぼう 干しいたけ なばな 大根 ねぎ 小松菜	774	19.6	23.6	4.4
4	木	○	キムチチャーハン ★ジャンボ餃子 青梗菜のスープ	豚肉 あさり 牛乳 豚ひき肉 とり肉 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 白ごま ぎょうざの皮 ごま油 小麦粉 油 片栗粉	にんじん ピーマン キムチ にんにく 生姜 キャベツ にら たまねぎ しめじ チンゲンサイ	886	15.9	32.0	4.3
5	金	○	★ジャージャー麺 キャベツのゆかり和え ★抹茶ケーキ	豚ひき肉 みそ 牛乳 卵 豆腐	中華めん 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ キャベツ	919	15.0	29.8	3.7
8	月	○	麦ごはん 小魚のふりかけ しゅうまい 豚汁	牛乳 かつお節 刻み昆布 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 レンズ豆 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 白ごま 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 ごま油 米ぬか油 ジャガ芋 こんにやく	たまねぎ ねぎ 生姜 ごぼう にんじん 大根	801	15.8	24.4	2.6
9	火	○	★揚げパン(ごまきなこ) コールスローサラダ ポトフ	きな粉 牛乳 豚肉	ミルクパン 油 白すりごま 砂糖 米ぬか油 ジャガ芋	キャベツ にんじん コーン にんにく 生姜 たまねぎ	832	14.1	32.6	3.3
10	水	○	大根めし 鮭の塩焼き すいとん	ちりめんじゃこ 牛乳 鮭 鶏むね	米 ごま油 小麦粉 片栗粉 里芋 さつま芋	大根 大根 (葉) にんじん ごぼう ねぎ	706	19.1	17.1	2.8
11	木	○	油麩丼 きゅうりとわかめの酢の物 おくずかけ	卵 牛乳 わかめ 油揚げ 豆腐	米 大麦 油麩 砂糖 白ごま こんにやく 里芋 焼きふ 片栗粉	干しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり 生姜 ごぼう 大根 さやえんどう	774	14.5	25.0	3.2
12	金	○	★みそラーメン メンマの炒め煮 ★手作りブラウニー	豚ひき肉 みそ 牛乳 卵	中華めん 米ぬか油 ラード ごま油 白すりごま 砂糖 バター グラニュー糖 チョコレート 小麦粉	セロリー にんじん たまねぎ 白菜 もやし コーン にら ねぎ にんにく 生姜 しなちく パナナ	803	13.8	29.6	4.2
15	月	×	赤飯 コーヒー牛乳 ★とりの唐揚げ 紅白すまし汁 フルーツ白玉	ささげ コーヒー牛乳 とり肉 豆腐 はんぺん 寒天 えんどう	米 もち米 黒ごま 揚げ油 ごま油 片栗粉 白玉団子 みずあめ 砂糖	生姜 大根 かぶ えのきたけ 小松菜 みかん缶 パイナップル 缶 桃缶	870	13.1	24.0	3.3
16	火	○	麦ごはん 鯖の味噌煮 菜の花のおひたし みぞれ汁	牛乳 さば みそ 鶏もも 豆腐	米 大麦 砂糖 片栗粉	生姜 ねぎ なばな 白菜 もやし にんじん 大根 なめこ えのきたけ 小松菜	781	17.2	26.6	2.8
17	水	○	麦ごはん チーズタッカルビ トックスープ 果物	牛乳 とり肉 チーズ あさり わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ジャガ芋 ごま油 トック 片栗粉 白ごま	にんにく 生姜 キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ 干しいたけ ねぎ 甘夏みかん	845	15.0	25.3	3.0
18	木	○	かき揚げ丼 野菜椀 切り干し大根のサラダ	いか 桜えび 牛乳 豆腐 油揚げ みそ まぐろ缶	米 大麦 さつま芋 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 こんにやく ジャガ芋 米ぬか油 白ごま	たまねぎ みつば 大根 にんじん ねぎ 小松菜 切干大根 きゅうり	905	12.8	26.1	3.8
22	月	○	麦ごはん ししゃもの石垣フライ 豚肉の三州煮	牛乳 子持ちししゃも 卵 厚揚げ 豚肉	米 大麦 揚げ油 小麦粉 パン粉 白ごま 黒ごま 砂糖 米ぬか油 ジャガ芋 こんにやく	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜	955	16.5	31.1	2.5
23	火	○	タコライス 豆腐と木耳のスープ 豆乳スイートポテト	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 豚肉 豆腐 豆乳	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 さつま芋 砂糖	にんにく たまねぎ にら にんじん トマト缶 キャベツ きくらげ 大根 えのきたけ ねぎ	954	13.5	27.3	2.9
24	水	○	チキンドリア ジュリエンスープ 果物	鶏もも 牛乳 クリーム パルメザンチーズ ベーコン	米 大麦 バター 米ぬか油 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー セロリー キャベツ さやえんどう デコボン	811	12.1	31.8	2.9

※ 3年生は3月14日(月)が給食最終日です。

※ 献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

◎ 果物は、デコボン・あまなつの予定です。

< 3月分 1人当たりの平均栄養摂取量 >

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	%	%	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	839	14.9	28.0	392	3.7	266	0.46	0.57	37	6.1	3.3
摂取基準	830	13~20	20~30	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

※たんぱく質、脂質は摂取したエネルギーに対する割合(エネルギー比率)を示しています。

