3月のこんだて

豊玉東小学校

実施日 日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	○	♡タコライス　♡ABCスープ　♡いちご	豚肉 大豆 レンズ豆 チーズ 牛乳 鶏肉	米 大麦 油 砂糖 ワンタンの皮 マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ トマト缶 キャベツ 大根 コーン パセリ セロリー いちご	614	16.3	27.4	2.2
3	火	♡	～行事食：ひなまつり～ ちらし寿司　♡ゆかりあえ　お祝いすまし汁	高野豆腐 えび 卵 のり コーヒー牛乳 かまぼこ	米 もち米 大麦 砂糖 ごま 油 あしたばうどん	切干大根 干ししいたけ にんじん さやえんどう 水菜 キャベツ 大根 みつば ねぎ	559	14.5	17.4	2.0
4	水	○	♡ごはん　♡焼きししゃも ♡じゃがいもの青のりあえ　♡けんちん汁	牛乳 ししゃも 青のり 厚揚げ	米 油 じゃが芋 ごま油 こんにゃく	ごぼう 大根 にんじん ねぎ 小松菜	567	16.3	29.2	1.7
5	木	○	♡麦ごはん　♡ヤンニョムチキン ♡三色ナムル　♡たまごスープ	牛乳 鶏肉 卵	米 大麦 米粉 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	生姜 にんにく もやし にんじん えのきたけ 小松菜 たまねぎ チンゲンサイ	612	15.9	33.4	2.2
6	金	○	♡はちみつレモントースト ♡クリームシチュー　コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 クリーム エバミルク チーズ	胚芽パン マーガリン はちみつ 砂糖 じゃが芋 油 バター 小麦粉	レモン にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ	579	16.8	41.7	2.1
9	月	○	♡キムチチャーハン　♡肉団子スープ ♡大学芋	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ	米 大麦 油 ごま油 片栗粉 砂糖 さつま芋 みずあめ ごま	たまねぎ キムチ(ｱﾚ不使用) にんじん 小松菜 干ししいたけ ねぎ チンゲンサイ もやし	633	14.5	28.3	2.4
10	火	○	♡麦ごはん　♡さばのみそ煮 ♡野菜のおかかあえ　♡沢煮碗	牛乳 さば みそ かつお節 豚肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 片栗粉 ごま油	生姜 もやし きゅうり にんじん 大根 ねぎ 小松菜	597	19.7	31.4	2.5
11	水	○	♡ごはん　♡チーズタッカルビ わかめと豆腐のスープ　♡果物(柑橘)	牛乳 鶏肉 みそ チーズ 豆腐 わかめ	米 砂糖 油 じゃが芋 トッポギ ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ デコポン	673	15.9	26.9	2.2
12	木	○	♡さけ茶漬け　♡ゆずドレッシングサラダ ♡チーズいももち	さけ のり 牛乳 おから チーズ	米 大麦 油 ごま ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	みつば もやし 小松菜 にんじん ゆず	551	14.8	24.5	2.3
13	金	○	♡麻婆豆腐丼　♡春雨サラダ ♡オレンジゼリー	豚肉 豆腐 牛乳 アガー	米 大麦 油 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ にんにく ねぎ にら もやし きゅうり オレンジジュース	617	14.9	28.4	2.2
16	月	○	♡ココアあげパン ♡マカロニクリームスープ ♡もやしのソテー	脱脂粉乳 牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆 生クリーム チーズ	油 コッペパン グラニュー糖 マカロニ じゃが芋	たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし 枝豆 小松菜	576	16.5	38.8	2.2
17	火	○	♡ごはん　♡海苔の佃煮　♡ふくさ卵 ♡ぶどう豆　♡さつま汁	牛乳 焼きのり 鶏肉 ひじき 卵 大豆 豆腐 みそ	米 砂糖 ざらめ 油 こんにゃく さつま芋	にんじん たけのこ えのきたけ 大根 みつば ねぎ ごぼう	629	18.3	28.6	2.3
18	水	○	♡みそラーメン　♡ジャンボあげぎょうざ ♡サイダーフルーツポンチ	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 寒天	中華めん ごま油 ラード 片栗粉 ぎょうざの皮 油 サイダー	たまねぎ にんじん 白菜 もやし にんにく チンゲンサイ キャベツ にら コーン ねぎ 生姜 パインアップル缶 桃缶 りんご缶	676	16.4	31.3	2.6
19	木	○	♡ごはん ♡ハンバーグステーキまたは♡鶏のからあげ ♡野菜の梅かつおあえ　♡かぼちゃのみそ汁	牛乳 豚肉 牛肉 卵 かつお節 油揚げ わかめ みそ	米 パン粉 バター 砂糖	たまねぎ にんにく きゅうり にんじん もやし 練り梅 かぼちゃ ねぎ	609	17.3	31.9	2.3
23	月	♥	♡カツカレー　♡角切り野菜の中華サラダ ♡もちもちココア	豚肉 卵 ジョア 豆腐 牛乳	米 大麦 油 米粉 ざらめ 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油 白玉粉 コーンスターチ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん きゅうり トマト缶 大根	741	11.6	27.8	2.2

※　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　♡はコーヒー牛乳　♥はジョア

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 (μgRAE)	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	616	15.9	30.1	2.2	364	88	2.0	186	0.27	0.42	15	5.4
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	25	4.5以上

2月に使用した食材の主な産地

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	岩手、宮城	鶏卵	青森	豚肉	北海道	いわし	千葉	赤魚	アラスカ	いか	ペルー	たまねぎ	北海道	もやし	栃木	にんじん	千葉	じゃがいも	鹿児島	いちご	静岡、栃木
大豆	北海道	鶏肉	鳥取		茨城	たら	アメリカ	ちりめんじゃこ	兵庫	エビ	ベトナム	小松菜	東京	豆もやし	埼玉	白菜	茨城	みかん	静岡		茨城