



3月献立表

2020年度中村小学校



実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量	
日	曜		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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	ココア揚げパン 牛乳 タンダーリーチキン ツナサラダ ニュービーシー ABCスープ	鶏肉 ツナ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ もやし きゅうり コーン マッシュルーム	ミルクパン 砂糖 マカロニ	油 ごま油	698	17.7
2	火	ごもくずし 牛乳 鮭の香味焼き 五目寿司 ゆかり大根 たけこ 竹の子のすまし汁 ももゼリー	鶏肉 油揚げ さわら 豆腐 ゼラチン	のり 牛乳 わかめ 寒天	にんじん さやえんどう	干しいたけ たけのこ かびよう 生姜 ねぎ 大根 きゅうり 桃缶	米 砂糖	油 白ごま	602	17.5
3	水	ぶた 豚キムチ丼 牛乳 わかめ入りサラダ ワンタンスープ	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 白菜 たまねぎ ねぎ もやし キムチ大根 コーン	米 砂糖 でんぶん ウエーブワンタン	ごま油 白すりごま 白ごま 油	632	16.4
4	木	ごはん 牛乳 春野菜の旨煮 みそ 味噌ドレッシングサラダ 果物	鶏肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう たけのこ 干しいたけ 枝豆 キャベツ 大根 果物	米 こんにやく じゃが芋 砂糖	油 ごま油	640	14.3
5	金	ごはん 牛乳 鮭の黄金焼き ひじき入りサラダ	鮭 みそ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	パセリ にんじん 小松菜	生姜 大根 きゅうり コーン ごぼう しめじ ねぎ	米 砂糖 こんにやく 里芋 でんぶん	マコネーズ 油 ごま油	648	17.5
8	月	ごはん 牛乳 ぶりの幽庵焼き ごまあえ 野菜味噌汁	ぶり みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 ゆず キャベツ 大根 たまねぎ	米 砂糖	白すりごま	620	16.7
9	火	おひま 豚馬スパゲティ 牛乳 カラフルサラダ ココアムース	ツナ ゼラチン	のり 牛乳 生クリーム	赤ピーマン	大根 たまねぎ レモン きゅうり キャベツ コーン もやし	スパゲティ麺 砂糖	オリーブ油 油	687	14.5
10	水	ごはん 牛乳 肉じゃが うめ 梅ドレッシングサラダ	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり 梅干し	米 こんにやく じゃが芋 砂糖	油 ごま油	663	13.1
11	木	ごはん のりの佃煮 牛乳 ふくさ卵 やさい すみそ 野菜の酢味噌あえ すまし汁	豚肉 卵 みそ 鶏肉 豆腐	のり 牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ	米 砂糖	油	630	15.6
12	金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華ドレッシングサラダ 果物	豚肉 大豆 みそ 豆腐 ハム	牛乳	にんじん にら	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ もやし たけのこ たまねぎ きゅうり 果物	米 砂糖 でんぶん	油 ごま油 白ごま	653	16.0
15	月	バイパン 牛乳 鮭のラビゴットソース焼き キャラドレッシングサラダ クラムチャウダー	鮭 ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	トマト ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ びくろス キャベツ もやし コーン マッシュルーム	バイパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター	687	18.7
16	火	むぎ 小麦ごはん 牛乳 とんかつ ポイルきやべつ 味噌汁	豚肉 卵 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 たまねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	油 白ごま	645	17.4
17	水	ごはん 牛乳 ブルコギ かんたん 広東スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン にら チンゲンサイ	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 黄ピーマン もやし 干しいたけ たけのこ 白菜	米 はちみつ でんぶん	油 ごま油 白すりごま	640	13.1
18	木	ピロシキサンド 牛乳 ホルシチ フルーツポンチ	豚肉	牛乳 生クリーム 寒天	にんじん にら トマトピューレ	生姜 にんにく もやし 白菜 たまねぎ キャベツ グリーンピース みかん缶 バイナップル缶 桃缶 ぶどう缶	ミルクパン 春雨 でんぶん じゃが芋 砂糖	油 ごま油	639	14.1
19	金	ごはん 牛乳 鮭の西京焼き 梅のりあえ かきたま汁	さわら みそ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 のり	小松菜 にんじん	キャベツ 練り梅 たまねぎ ねぎ	米 砂糖 でんぶん	ごま油	612	18.1
22	月	たけこ 竹の子ごはん 牛乳 はまちの塩焼き いちか 磯香あえ 貝だくさん味噌汁	鶏肉 油揚げ はまち みそ	牛乳 のり	にんじん みつば 小松菜	たけのこ キャベツ 大根 たまねぎ	米 もち米 砂糖	油	623	18.7
23	火	おたのしみきゅうしょく								

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。 ※果物は、いちご、デコポンの予定です。

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	648	16.3	28.6	2.7	335	93	2.4	269	0.41	0.56	37	4.5
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

