



3月献立表

令和4年度 中村小学校



実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量 12歳児 (kcal)	EJEC-09 (g)
		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		
1 水	中華おこわ 牛乳 蒸し豚のごまだれソース チンゲン菜と豆腐のスープ	豚肉 牛乳 豆腐	米 もち米 米油 ごま油 砂糖 ごま でんぷん	にんじん だけのこ 干しいたけ グリーンピース 生姜 にんにく たまねぎ チンゲンサイ	650	30.9
2 木	ターメリックライスのクリームソースかけ 牛乳 ツナサラダ くだもの(はるみ)	豚肉 えび 牛乳 チーズ 生クリーム ツナ	米 バター 米油 小麦粉 ごま油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり コーン はるみ	637	24.5
3 金	五目寿司 牛乳 ひなまつり献立 鯖の西京焼き 竹の子のすまし汁 ももゼリー	鶏肉 油揚げ 牛乳 さわら みそ わかめ 豆腐 寒天 ゼラチン	米 砂糖 米油 ごま	にんじん 干しいたけ かんぴょう みつば 生姜 だけのこ 黄桃缶	556	26.8
6 月	TOKYO Xのスタミナ丼 牛乳 卵わかめスープ くだもの(いちご)	豚肉 牛乳 鶏肉 わかめ 卵 豆腐	米 麦 米油 でんぷん ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ だけのこ にんじん ピーマン ねぎ いちご	590	27.6
7 火	ココア揚げパン 牛乳 ABCスープ フロッコリーサラダ	牛乳 豚肉	ミルクパン 砂糖 米油 マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ フロッコリー	517	18.7
8 水	豆わかごはん 牛乳 鯖の文化干し 肉じゃが	わかめ 大豆 牛乳 さば 豚肉	米 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん	657	30.5
9 木	麻婆豆腐丼 牛乳 もやしとにらの炒めもの ホワイトゼリー	豚肉 牛肉 みそ 豆腐 牛乳 寒天	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 カルピス	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん にら ねぎ グリンピース もやし	622	25.9
10 金	ごはん 牛乳 日本の郷土料理(福島県) メヒカリのから揚げ こつゆ シャキシャキ野菜	牛乳 目光 ほたて	米 でんぷん 米油 里芋 焼き麩	干しいたけ にんじん ねぎ 大根 れんこん きゅうり 生姜	496	19.7
13 月	きのこのピラフ りんごジュース チーズオムレツ コンソメスープ	ベーコン 鶏肉 チーズ 卵	米 麦 米油 バター 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきだけ りんごジュース キャベツ パセリ	532	18.6
14 火	スパゲティビーンズソース 牛乳 じゃがいものハニーサラダ	牛肉 大豆 チーズ 牛乳	オリーブ油 スパゲティ 米油 砂糖 じゃが芋 はちみつ	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	586	23.3
15 水	ごはん 牛乳 鮭のねぎみそ焼き けんちん汁 野菜のごま酢あえ	牛乳 鮭 みそ 鶏肉 豆腐	米 ごま油 砂糖 米油 こんにゃく 里芋 ごま	にんにく ねぎ ごぼう にんじん 大根 小松菜 もやし	540	29.3
16 木	ボークカレー 牛乳 じゃこと大根のサラダ フルーツポンチ	豚肉 ひよこ豆 牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	米 麦 米油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん りんご 大根 きゅうり みかん缶 パイナップル缶 黄桃缶	669	23.0
17 金	豚肉とごぼうのごはん 牛乳 吉野汁 太字いも	豚肉 昆布 牛乳 鶏肉	米 麦 米油 砂糖 でんぷん 里芋 さつま芋 みずあめ ごま	ごぼう にんじん ねぎ 小松菜	624	19.1
20 月	ガーリックフランス 牛乳 ビーフシチュー ほうれん草サラダ くだもの(デコボン)	牛乳 牛肉 生クリーム	ソフトフランスパン バター 米油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム ほうれん草 もやし デコボン	591	23.1
22 水	赤飯 牛乳 卒業お祝い献立 鶏のから揚げ 豆腐とわかめのみそ汁 おひたし	ささげ 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	米 もち米 ごま でんぷん 小麦粉 米油	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ だけのこ えのきだけ ねぎ 小松菜 もやし	588	25.3

- ※ 学校行事・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。
- ※ 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)をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。
- ※ 2/6(月)「TOKYO Xのスタミナ丼」に使用する、「TOKYO X」は、豚肉のブランド名です。
- ※ **太字**は6年生からのリクエストメニューです。お楽しみに！



<1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)>

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	590	16.5	30.8	2.6	304	87	2.1	271	0.41	0.51	28	5.1

