



3月献立表

令和6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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (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			
3月	菜の花寿司 牛乳 鯖の西京焼き 吉野汁 ピーチゼリー ひなまつり献立	鶏肉 油揚げ 牛乳 さわら みそ アガー			米 砂糖 米油 でんぷん 里芋		にんじん ごぼう かんぴょう なばな 生姜 ねぎ 小松菜 桃ジュース 黄桃缶	587	27.2	
4火	麦ごはん 牛乳 ひじき入り卵焼き ♪ 五目みそ汁 ゆかり大根	牛乳 豚肉 ひじき 卵 油揚げ みそ わかめ			米 麦 米油 砂糖 こんにやく		干しいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ 大根 きゅうり	519	22.0	
5水	♪ チキンカレー 牛乳 ビーンズサラダ くだもの(せとか)	鶏肉 牛乳 大豆 ハム			米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖		生姜 にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり せとか	621	24.1	
6木	ごはん 牛乳 生揚げの吹き寄せ ゆずごまサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ			米 米油 こんにやく 砂糖 でんぷん ごま		生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ グリンピース もやし 小松菜 ゆず	521	21.5	
7金	♪ ココア揚げパン 牛乳 ♪ ABCスーツ ジャーマンポテト	牛乳 豚肉 ベーコン			ミルクパン 砂糖 米油 マカロニ じゃが芋		にんじん たまねぎ キャベツ	547	20.2	
10月	鶏ごぼうピラフ 牛乳 ♪ ポトフ くだもの(デコボン)	鶏肉 牛乳 ベーコン ウインナー 豚肉			米 麦 米油 砂糖 バター じゃが芋		にんじん ごぼう さやいんげん にんにく たまねぎ キャベツ デコボン	535	21.7	
11火	麦ごはん 牛乳 鯖のからしみそ焼き こつゆ 引き菜炒り 日本の郷土料理(福島県)	牛乳 鯖 みそ 貝柱 油揚げ			米 麦 ごま油 砂糖 里芋 焼きそば 米油		にんにく ねぎ 干しいたけ にんじん 大根	512	26.3	
12水	♪ ジャージャー種 牛乳 ♪ フルーツポンチ	豚肉 みそ 牛乳 寒天			中華めん 米油 砂糖 でんぷん ごま油		にんじん もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ みかん缶 バインアップル缶 黄桃缶	557	20.8	
13木	ごはん 牛乳 ♪ クジラの意田揚げ ♪ 里手のみそ汁 野菜の生姜じょうゆかけ	牛乳 くらげ肉 油揚げ みそ ちりめんじゃこ			米 でんぷん 米油 里芋		生姜 にんじん 大根 ねぎ キャベツ 小松菜	547	28.7	
14金	豆わかごはん 牛乳 ♪ 野菜チュウ じゃが芋と凍り豆腐の旨煮	わかめ 大豆 牛乳 豚肉 高野豆腐			米 米油 こんにやく 砂糖 じゃが芋 ごま		ごぼう れんこん かぼちゃ たまねぎ にんじん さやいんげん	579	22.7	
17月	♪ ガーリックトースト ミルクコーヒー 豆入りコンソープ ほうれんそうサラダ	コーヒー牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 牛乳 生クリーム			食パン バター 米油 じゃが芋 小麦粉 砂糖		にんにく パセリ たまねぎ にんじん コーン ほうれん草 もやし	573	22.2	
18火	中華おこわ 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ にらたまスープ	豚肉 牛乳 ししゃも 青のり 豆腐 卵			米 もち米 米油 ごま油 小麦粉 でんぷん		にんじん たけのこ 干しいたけ グリンピース にんにく にら	570	26.3	
19水	豚肉のうま煮丼 牛乳 わかめサラダ くだもの(いちご)	豚肉 豆腐 牛乳 わかめ			米 麦 米油 こんにやく 砂糖 でんぷん		生姜 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ もやし きゅうり いちご	562	23.4	
21金	鯛飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 竹の子のすまし汁 野菜のレモンじょうゆあえ 卒業お祝い献立	たい 油揚げ 牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐			米		干しいたけ みつば 生姜 にんじん たけのこ もやし きゅうり レモン	528	25.8	

※ 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。
 ※ ♪**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(中学期)>

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	554	17.2	30.5	2.2	325	82	2.0	240	0.34	0.49	25	5.3

<3月の食材の主な産地(予定)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森県	じゃがいも	長崎県	だいごん	千葉県	ネーブル	広島県
しょうが	高知県	ねぎ	埼玉県 千葉県	こまつな	東京都	でこぼん	熊本県
にんじん	千葉県 茨城県	きゅうり	群馬県 高知県	キャベツ	愛知県	いちご	栃木県
たまねぎ	北海道	たけのこ	愛媛県	さやいんげん	沖縄県	米	岩手県
ごぼう	青森県	みつば	群馬県 茨城県	さといも	愛媛県	鶏卵	栃木県
セロリ	静岡県	にら	栃木県	えのきたけ	長野県	豚肉	埼玉県 茨城県 岩手県 青森県 群馬県 北海道
もやし	栃木県	れんこん	茨城県	ほうれんそう	千葉県	鶏肉	宮崎県 福岡県 岩手県 北海道 青森県 群馬県
		かぼちゃ	沖縄県 鹿児島県	りんご	青森県	牛乳	青森県 秋田県 山形県 福島県 北海道

