

令和6年度

3月献立表

開進第一小学校

実施日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量		
		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食あたり (kcal)	1食あたり (%)	夕食でおぎなう てほしい食品
3月	五目ちらしずし 牛乳 ししゃもの香味焼き うすくずじる いちごババロア	とりにく あぶらあげ のり ぎゅうにゅう ししゃも アガー クリーム			ごめ おしむぎ さとう かたくりこ			にんじん れんこん ほししいたけ かんぴょう えだまめ しょうが にんにく ねぎ だいこん えのきたけ ねぎ いちご			681	16.6	豆類
4火	あんかけ焼きそば 牛乳 中華サラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく なると えび ほたて ぎゅうにゅう ヨーグルト			ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら			たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ チンゲンサイ きゅうり はくさい もやし ももかん、りんごかん、ようなしかん			608	18.0	藻類
5水	ごはん 牛乳 いかのかりんとう揚げ おひたし いら玉スープ	ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ たまご			ごめ おしむぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら しろごま			しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ にら			620	20.3	きのこ類
6木	ごはん 牛乳 厚揚げとねぎのそぼろ煮 ひじきサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく ひじき			ごめ おしむぎ さとう あぶら かたくりこ			しょうが にんじん ねぎ もやし ほうれんそう コーン			592	16.1	魚介類
7金	麦ご飯 牛乳 切り干し大根入り卵焼き ほうれん草のみぞれ煮 たっぷり野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ひじき かつおぶし あぶらあげ みそ			ごめ あぶら さとう さといも			ほししいたけ にんじん きりぼしだいこん はねぎ ほうれんそう もやし だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな			596	16.6	果物類
10月	ごはん 牛乳 和風豆腐ハンバーグ きゃべつと竹輪の和えもの チンゲン菜としめじのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ たまご ちくわ ぶたにく			ごめ おしむぎ やきふ さとう でんぶん あぶら しろすりごま ごまあぶら			たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん こまつな しめじ チンゲンサイ			592	19.1	小魚類
11火	明日葉パン コーヒー牛乳 鶏肉と魚介のクリーム煮 コーンサラダ	コーヒーぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ほたて ぎゅうにゅう クリーム			あしたばパン あぶら さつまいも こむぎこ パター さとう			セロリー にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ コーン えだまめ			666	16.5	ごま類
12水	きびご飯 牛乳 魚のねぎごま焼き 五目きんぴら ジャが芋と青菜のみそ汁	ぎゅうにゅう しroitたら ぶたにく あぶら あげ みそ			ごめ きび さとう ごまあぶら しろごま あぶら こんにやく じゃがいも			ねぎ ごぼう れんこん にんじん たまねぎ こまつな			582	19.9	果物類
13木	ご飯 牛乳 鶏肉とコーンのあげ煮 五目汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ なると			ごめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう			にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン さやいんげん はくさい ねぎ こまつな			672	15.1	卵類
14金	みそラーメン 牛乳 サモサ みかん	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう ツナ			ちゅうかめん あぶら ごまあぶら しろすりごま じゃがいも パター ぎょうぎのかわ こむぎこ			ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン もやし にら キャベツ みかん			610	15.3	きのこ類
17月	わかめご飯 牛乳 魚の西京焼き ごま酢和え けんちん汁	たきごみわかめのもと ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ			ごめ さとう ごまあぶら しろすりごま さといも こんにやく			しょうが にんじん こまつな もやし はくさい ごぼう だいこん ねぎ			632	16.6	乳類
18火	バターロール 牛乳 ポテトミートグラタン ジュリエンスープ フロズンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ チーズ とりにく フロズンヨーグルト			バターロールパン じゃがいも あぶら こむぎこ			たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ セロリー キャベツ			616	17.4	魚介類
19水	カレーライス 牛乳 小エビのサラダ 紅白いちご	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう えび			ごめ おしむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう			たまねぎ にんにく しょうが にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり もやし いちご			586	14.1	きのこ類
21金	赤飯 牛乳 みそチキンかつ コールスローサラダ すまし汁	あずき ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ かまぼこ			ごめ もちごめ くるごま こむぎこ パンこ あぶら さとう			にんじん キャベツ こまつな みつば			582	18.7	いも類

※ 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14回

※牛乳は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道の牛乳を使用しています。
※米は、青森県産、岩手県産の米を使用しています。

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	617	17.2	30.0	2.6	356	93	2.4	267	0.28	0.42	17	6.4