

令和4年

# 3月こんだてひょう

開進第三小学校

実施日 日 曜	献立名	飲み物	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 火	ごはん さかなのてりやき くたくさんみそしる カミカミサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう ぶり とろふ あぶらあげ みそ するめいか	こめ さとう じゃがいも あぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ きりほしだいこん きゅうり	602	18.7	31.7	2.0			
2 水	ホットドッグ コーンポタージュ かいそうサラダ	コービー 牛乳	ソーセージ コーヒーぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム かいそう	コッパン あぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら しろごま	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ きゅうり だいこん	681	13.3	39.9	3.8			
3 木	ひなまつりちらし さわにわん わふうサラダ ももゼリー	牛乳	あなご たまご のり ぎゅうにゅう ぶたにく ハム アガー	こめ さとう あぶら こんにやく かたくりこ ももジュース	にんじん かんぴょう ほししいたけ えだまめ ごぼう たけのこ だいこん ねぎ みつば こまつな きゅうり ももかん	543	18.0	29.8	2.5			
4 金	ごはん ぶたにくのあまみそかけ けんちんじる いそがあえ	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とろふ あぶらあげ のり	こめ さとう かたくりこ こんにやく じゃがいも ごまあぶら	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ こまつな	591	16.6	30.3	2.4			
7 月	ごはん いかとえびのチリソース はるさめスープ くだもの (いちご)	牛乳	ぎゅうにゅう いか えび とりにく	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう くだもの (いちご)	601	17.0	24.3	2.1			
8 火	チーズパン タンドリーチキン ABCスープ ツナサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト まぐろかん	チーズパン あぶら じゃがいも マカロニ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン キャベツ もやし こまつな きゅうり レモン	622	20.6	41.5	2.9			
9 水	ごはん おろしとうふハンバーグ かきたまじる あおなとちくわのごまいため	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ たまご ちくわ	こめ さとう かたくりこ あぶら しろごま ごまあぶら	たまねぎ ねぎ だいこん だいこん (ほ) にんじん こまつな もやし	563	17.8	28.8	2.4			
10 木	しょうゆラーメン はるまき ナムル	牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら はるまきのかわ こむぎこ はるさめ かたくりこ さとう	にんにく しょうが たけのこ きくらげ もやし にんじん ねぎ ほししいたけ いら こまつな	536	17.3	41.8	2.2			
11 金	ごはん さけのしおやき ひつつみ やさしいごますあえ	牛乳	ぎゅうにゅう さけ とりにく	こめ こむぎこ しろすりごま さとう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ もやし こまつな	566	20.9	20.4	2.8			
14 月	ごはん ポテトコロッケ こんさいのみそしる きゅうりとわかめのすのもの	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ わかめ	こめ あぶら じゃがいも マッシュポテト こむぎこ パンこ さとう	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり	610	12.5	23.5	2.6			
15 火	わかめごはん にくじゃが ジャコジャキあえ くだもの (オレンジ)	牛乳	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら こんにやく さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん さやいんげん もやし きりほしだいこん きゅうり こまつな くだもの (オレンジ)	545	13.9	20.0	2.4			
16 水	☆6年生/クエスト給食 ねりまスパゲティ サウピカンサラダ おかしなおかしなめだまやき	牛乳	まぐろかん のり ぎゅうにゅう アガー	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	にんにく だいこん にんじん キャベツ きゅうり こまつな コーン ももかん	628	15.6	29.2	2.2			
17 木	たいめし とんじる キャベツのごまあえ	牛乳	たい あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とろふ みそ	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう しろすりごま	にんじん ごぼう さやいんげん だいこん ねぎ キャベツ こまつな	530	16.9	27.0	2.1			
18 金	☆6年生/クエスト給食 きなこあげパン ポトフ じゃこサラダ	牛乳	きなこ ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン ちりめんじゃこ	コッパン あぶら グラニューとう じゃがいも しろごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく きゅうり こまつな	549	16.2	36.2	2.7			
22 火	☆6年生/クエスト給食 ポークカレーライス コールスローサラダ フルーツポンチ	牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ バター じゃがいも ざらめ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ コーン みかんかん ももかん パイナップルかん りんごかん ぶどうかん	671	12.3	24.1	1.8			
23 水	せきはん とりにくのからあげ おいわいすましじる キャベツのおかかあえ セレクトゼリー (ぶどう/オレンジ)	牛乳	きさげ ぎゅうにゅう とりにく とろふ なると かつおぶし アガー	こめ もちごめ くるごま かたくりこ あぶら さとう オレンジ/ぶどうジュース	しょうが にんじん ねぎ キャベツ こまつな	632	15.8	29.3	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

◎毎月19日は食育(19)の日です。

◎本校のだしは、かつお節・さば節・煮干し・昆布・椎茸・豚骨・鶏骨等から毎日とっています。

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	597	16.4	29.9	2.4	327	86	2.1	244	0.28	0.43	15	6.5

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)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。