

3月こんだてひょう

【給食目標】1年間の給食を振り返りましょう

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	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (%)	糖質 (%)	塩分 (g)					
1 水	ぶたキムチどん ちんげんさいとしめじのスープ オレンジ	牛乳	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ こめあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ キムチ ねぎ もやし にら しめじ にんじん チンゲンサイ オレンジ	595	17.3	27.1	2.4						
2 木	☆6年生リクエスト給食☆ きなこあげパン こほうサラダ にくだんごスープ	牛乳	きなこ ぎゅうにゅう とりひきにく	ミルクパン グラニューとう あぶら さとう こめあぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ	キャベツ もやし きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ しょうが ねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ こまつな	577	16.7	38.2	2.5						
3 金	ちらしずし なのはなのすましじる ももゼリー	牛乳	あなご たまご ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ アガー	こめ さとう しろごま こめあぶら	にんじん たけのこ ほししいたけ かんぴょう さやいんげん だいこん えのきたけ なばな ねぎ ももジュース	509	15.6	24.6	2.2						
6 月	☆6年生リクエスト給食☆ ツナピラフ れんずまめいりオムレツ ABCスープ	牛乳	ベーコン まぐろかん ぎゅうにゅう レンズまめ たまご クリーム とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム こまつな	568	16.8	35.3	2.6						
7 火	とりごぼうごはん ししゃものみりんやき とうにゅういりみそじる	牛乳	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも とうにゅう みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう さつまいも	にんじん ごぼう たけのこ だいこん しめじ はくさい こまつな	502	16.7	28.9	2.3						
8 水	むぎごはん いかとえびのチリソース はるさめスープ	牛乳	ぎゅうにゅう いか えび とりにく	こめ おおむぎ かたくりこ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう こめあぶら はるさめ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん ほうれんそう	601	17.0	23.8	2.2						
9 木	とうふとぶたにくのあんかけどん はくさいのスープ いちご	牛乳	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にん じん たけのこ こまつな はくさい いちご	570	16.6	27.8	2.5						
10 金	☆6年生リクエスト給食☆ ねりまスパゲティ サウピカンサラダ	牛乳	まぐろかん のり ぎゅうにゅう	スパゲティ こめあぶら さとう じゃがいも あぶら 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	558	16.6	33.4	2.3						
13 月	ごはん ぶりのてりやき はくさいのおかかあえ たくさんごまみそじる	牛乳	ぎゅうにゅう ぶり かつおぶし とりにく とうふ みそ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら こんにやく しろすりごま	こまつな もやし はくさい にんじん ごぼう キャベツ ねぎ	575	19.4	32.9	2.2						
14 火	マヨコーントースト くきわかめのサラダ だいすいりミネストローネ	牛乳	チーズ ぎゅうにゅう わかめ ベーコン とりにく だいす	しょくパン マヨネーズ (エッグフリー) さとう こめあぶら ごまあぶら	たまねぎ コーン キャベツ もやし きゅうり にんにく にんじん セロリートマトかん パセリ	484	16.9	42.8	3.2						
15 水	☆6年生リクエスト給食☆ じゃこなめし いかのおうごんあげ きゅうりとわかめのすのもの こまつなととうふのみそじる	牛乳	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう いか わ かめ とうふ みそ	こめ おおむぎ しろごま さとう かたくりこ あぶら	きゅうり だいこん ねぎ こまつな	554	18.3	26.0	3.3						
16 木	☆6年生リクエスト給食☆ ジャージャーとうふどん フルーツポンチ	牛乳	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ みかんかん パインアップルかん ももかん	606	15.3	27.0	1.6						
17 金	むぎごはん じゃがいもをほろに きりほしだいこんのナムル	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたひきにく わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ しろごま ごまあぶら	しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ さやいんげん きりほしだいこん キャベツ もやし こまつな にんにく	522	13.9	24.1	1.7						
20 月	ボークカレーライス コールスローサラダ	牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ バター ざらめ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン	624	13.5	28.7	2.1						
22 水	せきはん とりにくのからあげ ほうれんそうとえのきのいそあえ おいわいすましじる	牛乳	ささげ ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ なると かまぼこ	こめ もちごめ くるごま かたくりこ あぶら さとう	にんにく しょうが はくさい えのきたけ もやし ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ	574	16.2	31.2	2.8						

◎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15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・昆布・椎茸・豚骨・鶏骨等からとっています。

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	561	16.4	30.0	2.4	328	90	2.1	208	0.25	0.43	15	5.3

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。