

令和7年度

3月献立表

開進第四小学校

実施日	曜	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	1344 (kcal)	13.9 (%)	29.4 (%)	2.8 (g)
2	月	むぎ 麦ごはん 牛乳 さわらの香味焼き みそ汁 もやしと小松菜のしょうが炒め	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ ぶたにく	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん しめじ ごまつな にんにく もやし	584	19.2	29.4	2.8
3	火	絵本給食 「ひみつひみつのひなまつり」 混ぜこみちらしずし(たまごなし) 牛乳 すまし汁 桃のヨーグルト	とりにく あぶらあげ のり ぎゅうにゅう とうふ ヨーグルト	こめ さとう あぶら	にんじん ほししいたけ れんこん かんぴょう えのきたけ ごまつな ねぎ ももかん	548	13.9	25.1	2.0
4	水	6年生 副菜リクエスト1位 コメッコハヤシライス 牛乳 カリカリポテトのハニーサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ざらめ こめこ はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり	681	10.7	32.6	2.4
5	木	6年1組・3組 主食リクエスト1位 みそラーメン 牛乳 うずら煮たまご いちご	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう うずらたまご	あぶら ちゅうかめん ごまあぶら ラード さとう	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん はくさい もやし なら コーン いちご	532	17.7	33.3	3.4
6	金	6年生 主菜リクエスト1位 むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ みそ汁 野菜のごま和え	ぎゅうにゅう とりにく みそ だいず	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さつまいも さとう しろすりごま	しょうが だいこん にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ キャベツ	629	16.5	31.2	2.0
9	月	わかめごはん 牛乳 焼きししゃも 豚肉と生揚げの煮物	わかめごはんのも とぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あつあげ	こめ おおむぎ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ ごまつな	622	18.9	32.6	3.0
10	火	6年2組 Hさん 「旬の食材を使ったアレルギー対応食」 揚げパン(きな粉) 牛乳 こめこ とうにゅう 米粉の豆乳シチュー 野菜サラダ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく だいず とうにゅう なまクリーム	こめこパン あぶら さとう じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり もやし コーン	607	18.6	39.7	2.4
11	水	東北地方応援メニュー あぶら 油麩丼 牛乳 くわわかめの和え物 りんご	とりにく たまご ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ あぶら あぶらふ さとう ごまあぶら	ほししいたけ たまねぎ にんじん ごまつな もやし にんにく しょうが りんご	553	15.8	28.2	2.5
12	木	むぎ 麦ごはん 牛乳 鯖のカレー焼き みそ汁 五目きんぴら	ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ だいず ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら	にんにく しょうが はくさい にんじん えのきたけ ごまつな ごぼう れんこん	600	19.7	33.5	2.3
13	金	ぶた たかな 豚バラ高菜ご飯 牛乳 トックスープ デコボン	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ	こめ あぶら ごまあぶら トック	にんじん たかなづけ にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ デコボン	553	13.3	28.8	1.9
16	月	6年2組 Sさん 「栄養満点!!色とりどりごはん」 ごもくま 五目混ぜごはん 牛乳 鮭の西京焼き なめこのみそ汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ わかめ	こめ さつまいも あぶら さとう じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん たけのこ まいたけ なめこ ねぎ	560	20.7	25.6	2.8
17	火	6年2組・3組 汁物リクエスト1位 サイコロステーキライス 牛乳 ABCスープ セとか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ バター あぶら マカロニ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ コーン ごまつな きよみ	652	13.8	41.7	2.1
18	水	スパゲティミートピーズ(チーズなし) 牛乳 人参ドレッシングサラダ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ トマトジュース キャベツ きゅうり コーン	553	18.0	31.7	2.2
19	木	6年2組 Uさん 「卒業おめでとうメニュー」 せきはん お赤飯 牛乳 くじらの竜田揚げ お祝いスープ 冷凍パイ	ささげ ぎゅうにゅう くじらにくとりにく なると	こめ もちごめ くるごま かたくりこ こむぎこ あぶら	しょうが だいこん たまねぎ にんじん ごまつな こねぎ れいとらパイ	561	20.0	22.0	2.2
23	月	6年2組 主食リクエスト1位 6年生 デザートリクエスト1位 コメッコチキンカレー 牛乳 野菜ソテー フルーツ白玉ポンチ	とりもも ぎゅうにゅう ベーコン かんてん	こめ おおむぎ ざらめ あぶら じゃがいも こめこ しらたまだんご さとう みずあめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごまつな キャベツ コーン パインアップルかん ももかん	683	10.8	27.8	2.5

※ 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

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	595	16.4	31.0	2.4	321	88	2.3	206	0.26	0.46	15	5.9
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上