

令和6年度

3月献立表

開進第四小学校

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	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	エネルギー密度 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
3月	おはなし給食 「なぜ、おひなさまをかざるの？」 あなごい 穴子入りちらし寿司 牛乳 く 具だくさん汁 もものヨーグルト	あぶらあげ あなご ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	にんじん ほししいたけ かんぴょう コーン さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ ごまつな ももかん	568	14.3	25.4	2.6			
4火	ごはん 牛乳 鯖のカレー焼き みそ汁 ピリ辛もやし	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ だいず	こめ じゃがいも ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう もやし	581	19.6	33.1	2.4			
5水	6年生リクエスト給食 副菜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 マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり	684	11.8	33.2	2.4			
6木	みそラーメン 牛乳 うずらたまご いちご	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう うずらたまご いちご	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	513	17.6	33.0	3.4			
7金	ごはん 牛乳 豚カツ うすくず汁 キャベツと小松菜のみそドレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	こめ あぶら こむぎこ パンこ かたくりこ さとう ごまあぶら	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ ごまつな キャベツ きゅうり	626	17.6	28.0	2.6			
10月	ごはん 牛乳 めかじきのねぎみそ焼き 塩豚汁 切り干し大根の含め煮	ぎゅうにゅう かじき みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ ごまあぶら さとう あぶら こんにやく じゃがいも	にんにく ねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん ごまつな きりぼしだいこん ほししいたけ	601	18.9	30.2	2.5			
11火	6年生リクエスト給食 汁物1位 サイコロステーキライス 牛乳 ABCスープ りんご	ぎゅうにく 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 りんご	686	12.2	44.9	2.3			
12水	わかめごはん 牛乳 焼きししゃも とりにく なまあ 鶏肉と生揚げの煮物	わかめごはんのも とぎゅうにゅう ししゃも とりにく あつあげ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう	618	18.8	32.6	3.2			
13木	タッカルビ丼 牛乳 もやしとわかめのスープ オレンジ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ おおむぎ あぶら さつまいも さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ りんごジュース たけのこ もやし せとか	577	17.0	24.3	2.7			
14金	6-1-6-3 リクエスト給食 主食1位 あげ揚げパン(きな粉) 牛乳 大豆入りクリームシチュー オニオンドレッシングサラダ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく だいず なまクリーム	コッペパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	612	16.7	41.8	2.3			
17月	絵本給食 「ありがとう」 お赤飯 牛乳 はまちの照り焼き 桜かまぼこ入りスープ りんごシャーベット	ささげ ぎゅうにゅう はまち とりにく かまぼこ	こめ もちごめ くるごま さとう かたくりこ	しょうが はくさい ほししいたけ にんじん ほうれんそう ねぎ りんごシャーベット	575	18.6	28.5	2.3			
18火	混ぜ込みピビンバ 牛乳 中華スープ オレンジ	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん もやし ごまつな ほししいたけ たまねぎ きよみ	524	15.4	28.3	2.4			
19水	6年生リクエスト給食 主菜1位 むぎ 麦ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のから揚げ みそ汁 野菜のごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ みそ だいず	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら 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 ねぎ もやし ほうれんそう	625	17.1	33.8	2.5			
21金	6-2リクエスト給食 主食1位 6年生リクエスト給食 デザート1位 コメッコチキンカレー コーヒー牛乳 小松菜とベーコンのソテー フルーツ白玉ポンチ	とりもも コーヒーぎゅうにゅう ベーコン かんでん	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 キャベツ ごまつな コーン みかんかん パインアップルかん ももかん	701	11.1	27.7	3.0			

※ 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

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	607	16.1	32.0	2.6	323	87	2.1	217	0.27	0.43	15	5.7
基準値	650	エネルギーの13~20%	脂質の20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上