



令和3年3月のこんだて



南町小学校

実施日	牛乳	献立名 ※は6年生のリクエストです	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 (%)
1月		*七分つきご飯 *油みそ *赤魚の照り焼き *吉野汁	*ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく みそ あかうお とりにく あぶらあげ ★はんぺん	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんにく ねぎ しょうが にんじん だいこん ごまつな	603	20.8
2火		*きなこ揚げパン *ワントンスープ *コールスローサラダ	きなこ *ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたひきにく	あぶら ★ミルクパン さとう こめぬかあぶら ワントンのかわ ごまあぶら	にんにく にんじん はくさい しょうが もやし ねぎ じゃがいも	609	15.3
3水		*ちらし寿司 *生湯葉いりすまし汁 *もものスフレ	とりにく あぶらあげ ★えび ★たまごのり *ぎゅうにゅう ★かまぼこ ゆば ★クリームチーズ ★なまクリーム	こめ もちごめ さとう こめぬかあぶら グラニューとう こむぎこ	かんぴょう ほししいたけ にんじん たけのこ さやえんどう だいこん ごまつな ももかん	748	16.4
4木		*七分つきご飯 *つくね焼き *チゲ汁	*ぎゅうにゅう とりひきにく だいず ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ パンこ こめこ さとう かたくりこ こめぬかあぶら こんにやく しろすりごま しろごま	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんじん だいこん キムチ はくさい	608	18.2
5金		*ポークカレーライス *パリパリサラダ *清見オレンジ	ぶたにく *ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも ★バター なたねあぶら こむぎこ ざらめ りんご あぶら ワントンのかわ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん セロリー キャベツ だいこん オレンジ	711	11.1
8月		*七分つきご飯 *韓国風肉じゃが *五目春雨	*ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ こめぬかあぶら しらたき じゃがいも さとう しろごま ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん コーン きゅうり もやし	606	12.7
9火		*豚丼 *けんちん汁 *デコボン	ぶたにく *ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	こめ むぎ こめぬかあぶら しらたき さとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ あさつき ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ ごまつな デコボン	607	16.2
10水		*わかめご飯 *真珠団子 *太平燕(熊本の郷土料理)	たきこみわかめのもと *ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ぶたにく ★なると ★うずらたまご いちい ★えび	こめ かたくりこ ごまあぶら もちごめ こめぬかあぶら はるさめ	しょうが たまねぎ ほししいたけ にんにく にんじん はくさい もやし チンゲンサイ	651	15.9
11木		*青大豆ご飯 *飲むヨーグルト *日光の天ぷら *こづゆ	だいず ★ヨーグルト めひかり ★たまご かいばしら あぶらあげ ★なると	こめ もちごめ こむぎこ あぶら さとも しらたき やきふ	しょうが だいこん にんじん きくらげ ごまつな	598	22.9
12金		*みそラーメン *うずら煮卵 *ココアプリン	みそ ぶたひきにく *ぎゅうにゅう ★うずらたまご アガー ★なまクリーム	ちゅうかめん ごまあぶら ラード しろごま こめぬかあぶら さとう ★チョコレート	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ コーン もやし	724	15.9
15月		*七分つきご飯 *麻婆豆腐 *ミニトマト *中華ごま団子	*ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ	こめ こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら さつまいも しらたまご ごま あぶら	しょうが たけのこ ほししいたけ にんじん にんにく ねぎ じゃがいも	684	12.9
16火		*ガーリックフランス *春野菜のクリーム煮 *かかジャコサラダ	*ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ★チーズ ★なまクリーム ちりめんじゃこ	*ソフトフランスパン マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ さとう あぶら	にんにく パセリ たまねぎ にんじん セロリー かぶ きゅうり だいこん	713	13.0
17水		*七分つきご飯 *手作りふりかけ *かじきの南部焼き *はっと汁	*ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり かじき みそ とりにく あぶらあげ	こめ さとう しろごま しろすりごま しらたまご こむぎこ	しょうが ごぼう だいこん にんじん まいたけ はくさい ねぎ ごまつな	632	20.1
18木		*七分つきご飯 *お好みバーグ *ABCスープ *せととか	*ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず あおのり かつおぶし ベーコン とりにく	こめ こめパンこ こめこ さとう はちみつ こめぬかあぶら マカロニ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく にんじん せととか	706	15.8
19金		*パプリカライス *インディアンポテト *サイダージュレ	ベーコン *ぎゅうにゅう ぶたひきにく アガー	こめ オリーブゆ じゃがいも こめぬかあぶら さとう スイーツこんにやく ジュース	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ パインアップルかん ミックスフルーツ みかんかん レモン	657	11.5
22月		*七分つきご飯 *ミルクコーヒー *いちご *畑のお肉カレー *どさんこ汁	*ミルクコーヒー だいず ぶたにく みそ	こめ こめこ あぶら こめぬかあぶら さとう マヨネーズ(卵なし) じゃがいも ★バター	しょうが にんにく たまねぎ レモン にんじん えのきたけ キャベツ コーン いちご	692	15.1
23火		*赤飯 *てり焼きチキン *さくら汁 *すだちゼリー	ささげ *ぎゅうにゅう とりにく ★かまぼこ かんてん	こめ もちごめ くるごま さとう ざらめ かたくりこ	にんにく だいこん にんじん えのきたけ ねぎ ごまつな アロエ(かん) すだち	699	15.6

※ 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17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	662	15.7	29.0	2.9	319	101	2.3	200	0.45	0.48	28	4.4
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	20	5以上

6年生のリクエストメニュー ベスト5

【主食】

- 1位 きなこ揚げパン 32人
- 2位 みそラーメン 26人
- 3位 カレーライス 17人
- 4位 エクレアパン 12人
- 5位 わかめご飯 10人

【おかず】

- 1位 タンドリーチキン 11人
- 2位 ぎょうざ 10人
- 3位 ハンバーグ 9人
- 4位 ABCスープ 8人
- 4位 野菜のナムル 8人

【デザート】

- 1位 フルーツポンチ 22人
- 2位 みかんゼリー 16人
- 3位 みかん 15人
- 4位 中華ごまだんご 14人
- 5位 冷凍みかん 12人



6年生のアンケートより

なんでもおかわりしていたら、きれいな食べ物が好きになっていた。

体育の時間の後の給食はよりおいしく感じました。好きな給食がでると午後からのヤル気がでました。

苦手な食べ物がでたけれど、がんばって食べたら、ずっと食べられるようになりました。

持久走大会のとき、すごくつかれていただけ給食を食べて元気がよくなりました。

コロナ中の給食で一番残念に思ったのが他の人と会話ができないことです。

ふれあいランチの時に班の人と食べた給食がおいしかったです。

みんなで誰が一番早く食べられるか競争しました。おかわりジャンケンに勝つとすごくうれしかったです。

