

令和4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 火		*七分づきごはん *かつおでんぶ *真珠団子 *太平燕(タイピーエン)	*ぎゅうにゅう *かつおぶし ぶたひきにく *だいち ぶたにく *なると *うずらたまご いか *えび	こめ さとう しろうごま 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	631	17.9
2 水		☆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 いら キャベツ コーン	592	15.7
3 木		*ちらし寿司 *沢煮椀 *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 *とうふ *かまぼこ *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	かんびょう ほししいたけ にんじん たけのこ さやえんどう だいこん こまつな ももかん	660	15.5
4 金		*七分づきごはん *お好みバーグ *ABCスープ *せとか	*ぎゅうにゅう ぶたひきにく *だいち 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 *せとか	664	16.8
7 月		*七分づきごはん *油みそ *赤魚の照り焼き *吉野汁	*ぎゅうにゅう *だいち ぶたひきにく みそ *あかうとりにく *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 こまつな	586	21.5
8 火		*豚丼 *けんちん汁 *清美オレンジ	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 こまつな *オレンジ	585	17.5
9 水		*ガーリックフランス *春野菜のクリーム煮 *大根サラダ	*ぎゅうにゅう ベーコン とりにく *チーズ *なまクリーム ハム	*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 しろうごま	にんにく パセリ たまねぎ にんじん セロリー かぶ だいこん きゅうり	680	13.4
10 木		☆ポークカレーライス *パリパリサラダ *りんご	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 りんご	692	11.3
11 金		*いかにんじんご飯(福島県郷土料理) *目光の天ぷら *こづゆ	*あぶらあげ するめ *ぎゅうにゅう *めひかり *たまご かいぼしら *なると	こめ もちごめ こめぬかあぶら こむぎこ あぶら さといも しらたき やきふ	にんじん ほししいたけ こねぎ しょうが だいこん きくらげ こまつな	596	20.9
14 月		☆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 しろうごま 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	694	16.5
15 火		*七分づきごはん *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 でんぶん 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 いら ミニトマト	653	13.7
16 水		*七分づきごはん *飲み物セレクト *韓国肉風じゃが *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 しろうごま 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	584	13.6
17 木		*七分づきごはん *手作りふりかけ *つくね焼き *はっと汁(岩手郷土料理)	*ぎゅうにゅう *ちりめんじゃこ *かつおぶし あおのり とりひきにく *だいち とりにく *あぶらあげ	こめ さとう しろうごま パンこ こめこ かたくりこ しらたまご こむぎこ	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが ごぼう だいこん にんじん まいたけ はくさい こまつな	611	19.6
18 金		*パプリカライス *インディアンポテト ☆フルーツポンチ	ベーコン *ぎゅうにゅう ぶたひきにく	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	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ みかんかん パインアップルかん ももかん りんごかん レモン	626	12.2
22 火		☆わかめごはん ☆フライドチキン ☆豚汁 *いちご	たきこみわかめのもと *ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく *あぶらあげ みそ	こめ あぶら *マヨネーズ(卵なし) さとう こむぎこ かたくりこ こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく ごぼう だいこん にんじん ねぎ いちご	696	15.9
23 水		*お赤飯 *まぐろの照り焼き *さくら汁 *すだちゼリー	ささげ *ぎゅうにゅう *かじき 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 かたくりこ	しょうが だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな アロエ(かん) *すだち	626	18.0

※ 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16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	635	16.2	31.2	2.9	317	98	2.3	172	0.32	0.36	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

6年生のリクエストメニュー

★主食★ 6年全体

1位	揚げパン	29人
2位	カレーライス	21人
3位	みそラーメン	16人
4位	練馬スパゲティ	14人
5位	わかめごはん	12人

★おかず★ 6年全体

1位	畑のお肉	12人
2位	フライドチキン	11人
3位	ABCスープ	9人
4位	ツナとチーズの包み揚げ	8人
4位	コールスローサラダ	8人

★デザート★ 6年全体

1位	フルーツポンチ	33人
2位	サイダージュレ	15人
3位	ココアプリン	12人
4位	みかん	11人
5位	ゆずゼリー	10人

全体のベスト4に
入った料理は、3月
の給食にです。
お楽しみに!!

6年生全体

1位	フルーツポンチ	33人
2位	揚げパン	29人
3位	カレーライス	21人
4位	みそラーメン	16人

