

3月



こんだてひょう

令和6年度 向山小学校

| 実施日 | 牛乳 | 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 | 1食分 (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 3月 | ○ | ちらしずし 우스くず汁 もち 桃ゼリー 桃の節句献立 | とりもものり ★牛乳 とり肉 アガー | 米 大麦 砂糖 米油 片栗粉 ★桃ジュース | にんじん たけのこ 干しいたけ かんぴょう コーン 小松菜 大根 えのきたけ ねぎ | 550 | 14.3 | 23.1 | 2.0 |
| 4火 | ○ | きなこあげパン カラフルマリネ コーンシチュー 6年生リクエスト給食 | きな粉 ★牛乳 とり肉 ★クリーム | ★コッペパン ★揚げ油 砂糖 米油 米油 じゃが芋 米粉 | きゅうり 大根 赤パプリカ 黄パプリカ にんじん にんにく たまねぎ コーン パセリ粉 | 631 | 14.1 | 41.9 | 2.2 |
| 5水 | ○ | ごはん マーボー白菜 トックのスープ オレンジ | ★牛乳 豚ひき肉 みそ とりもも | 米 米油 砂糖 ごま油 春雨 片栗粉 トック | にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ ねぎ 白菜 しめじ 小松菜 たまねぎ 大根 もやし オレンジ | 626 | 15.7 | 29.8 | 3.2 |
| 6木 | ○ | チキンライス キャベツのキッシュ オニオンスープ | とり肉 ★牛乳 ベーコン ★卵 レンズ豆 ★チーズ | 米 米油 砂糖 じゃが芋 | にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ コーン | 656 | 15.7 | 31.8 | 2.8 |
| 7金 | ○ | ごはん 梅ひじき ししゃものカスパイス焼き キャベツのおかか炒め 大根のそぼろ煮 骨貯金献立 | ★牛乳 ひじき ★ししゃも 豚ひき肉 大豆 ★さつま揚げ | 米 砂糖 米油 こんにゃく 片栗粉 | キャベツ にんじん 生姜 大根 さやいんげん | 597 | 18.7 | 31.5 | 2.6 |
| 10月 | ○ | おやこどん だいこん あぶら 親子丼 大根と油あげのみそ汁 カルピスゼリー | とり肉 ★卵 ★牛乳 油揚げ みそ 寒天 | 米 大麦 砂糖 ★カルピス | 干しいたけ たまねぎ にんじん グリンピース 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜 みかん缶 | 665 | 17.6 | 28.4 | 2.6 |
| 11火 | ○ | げんまい 玄米ごはん さばの塩こうじ焼き 根菜の塩きんぴら かぼちゃのすいとん | ★牛乳 ★さば 豚肉 塩昆布 | 米 玄米 米油 こんにゃく ★白すりごま ごま油 白玉粉 小麦粉 | 大根 ごぼう にんじん かぼちゃ 生姜 ねぎ | 518 | 13.7 | 24.2 | 1.5 |
| 12水 | ○ | ぶたキムチ丼 米麺入りスープ オレンジ | 豚肉 ★牛乳 とり肉 | 米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 フォー ごま油 | 生姜 にんにく キムチ ねぎ たまねぎ にら にんじん 大根 白菜 チンゲンサイ オレンジ | 621 | 18.1 | 30.3 | 3.0 |
| 13木 | ○ | ぶた肉とごぼうのごはん じゃがいもの甘辛煮 野菜のみそドレサラダ | 豚肉 ★牛乳 豚ひき肉 みそ | 米 大麦 米油 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 片栗粉 | ごぼう にんじん 生姜 たまねぎ 小松菜 キャベツ もやし きゅうり | 611 | 15.0 | 29.5 | 2.7 |
| 14金 | ○ | みそラーメン 大学芋 6年生リクエスト給食 | 豚肉 みそ ★牛乳 | 中華めん 米油 砂糖 ★揚げ油 さつま芋 黒砂糖 | にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ 小松菜 | 634 | 14.3 | 29.5 | 2.4 |
| 17月 | ○ | コッペパン マカロニほうれん草グラタン 海藻サラダ ミネストローネ 6年生リクエスト給食 | ★牛乳 ベーコン とり肉 ★チーズ 海藻 レンズ豆 | ★コッペパン 米油 マカロニ じゃが芋 米油 米粉 砂糖 | にんにく たまねぎ しめじ パセリ粉 ほうれん草 キャベツ にんじん 小松菜 コーン トマト缶 トマトジュース | 681 | 15.0 | 36.9 | 3.8 |
| 18火 | ○ | ごはん 鮭のおろしかけ キャベツとしめじの炒めもの 切り干し大根のみそ汁 | ★牛乳 ★鮭 ベーコン 厚揚げ 豚肉 みそ | 米 砂糖 でん粉 米油 | 大根 しめじ にんじん キャベツ 切干大根 ねぎ 小松菜 | 581 | 20.6 | 28.0 | 2.3 |
| 19水 | ○ | ゴロゴロポークカレー カリカリポテトサラダ サイダーフルーツポンチ 6年生リクエスト給食 | 豚肉 ★牛乳 寒天 | 米 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ ★揚げ油 砂糖 サイダー | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん もやし キャベツ みかん缶 洋梨缶 ★桃缶 ★りんご缶 ★パイナップル缶 | 732 | 11.8 | 29.9 | 2.3 |
| 21金 | ○ | わかめごはん とりにくのからあげ 青のりポテト 紅白すまし汁 6年生リクエスト給食 | わかめご飯の素 ★コーヒ-牛乳 とり肉 青のり | 米 ★揚げ油 片栗粉 米油 じゃが芋 焼き麩 | 生姜 にんにく 干しいたけ 大根 にんじん ねぎ 小松菜 しめじ | 594 | 13.7 | 25.2 | 2.3 |

※給食回数14回 ※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。 *日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

| 3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 | 621 | 15.6 | 30.2 | 2.6 | 327 | 84 | 2.1 | 241 | 0.31 | 0.46 | 16 | 7.4 |
| 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 | 0.4 | 0.4 | 25 | 4.5以上 |