

# 3月 こんだてひょう

令和7年度 向山小学校

実施日 日 曜	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)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 月	○	きびごはん 鮭のレモンじょうゆ焼き ほうれん草のごまあえ さつま汁	★牛乳 ★鮭 豆腐 みそ	米 きび 小麦粉 オリーブ油 砂糖 白すりごま さつま芋	レモン パセリ粉 ほうれん草 もやし キャベツ にんじん たまねぎ 大根 ねぎ	547	19.9	23.7	2.1
3 火	○	ちらしずし うすくず汁 米粉のココアマフィン	とりもものり ★牛乳 とり肉	米 大麦 砂糖 米油 片栗粉 米粉 はちみつ 粉糖	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	629	13.1	25.5	2.2
4 水	○	中華丼 ビーフンの中華炒め	豚肉 ★えび ★いか 厚揚げ ★牛乳	米 米油 片栗粉 ごま油 ビーフン	にんにく にんじん 赤パプリカ 干しいたけ たまねぎ 白菜 キャベツ チンゲンサイ 生姜 もやし ビーマン	589	20.0	29.6	1.8
5 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 こんにやく 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
6 金	○	きなこあげパン カラフルマリネ コーンシチュー	きな粉 ★牛乳 とり肉 ★クリーム	★コッパパン 揚げ油 砂糖 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
9 月	○	おやこどん こんさい じり 親子丼 根菜のごま汁	とり肉 ★卵 ★牛乳 豚肉 厚揚げ	米 大麦 砂糖 米油 こんにやく 白ごま 白すりごま	干しいたけ たまねぎ にんじん 小松菜 ごぼう 大根 れんこん ねぎ	646	17.8	36.4	2.1
10 火	○	ツナと人参の炊き込みごはん 切干大根のこんにやく炒め 肉団子のみそ汁	★まぐろ ★牛乳 豚ひき肉 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉	にんじん たまねぎ にんにく 切干大根 もやし 小松菜 ねぎ 生姜 ごぼう キャベツ 大根 干しいたけ	672	17.1	37.9	2.3
11 水	○	チンジャオロース丼 厚あげと青菜のみそ汁 りんごゼリー	豚肉 ★牛乳 厚揚げ みそ アガー	米 米油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく たけのこ たまねぎ にんじん ビーマン 赤パプリカ 小松菜 りんごジュース	567	17.1	25.9	2.0
12 木	○	みそラーメン フライドポテト	豚肉 みそ ★牛乳 青のり	中華めん 米油 砂糖 揚げ油 じゃが芋	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	575	16.2	34.9	2.5
13 金	○	麦ごはん ししゃものスパイス焼き 野菜のゆかり炒め 大根のそぼろ煮	★牛乳 ★ししゃも 大豆 豚ひき肉 ★さつま揚げ	米 大麦 米油 こんにやく 砂糖 片栗粉	キャベツ にんじん 小松菜 生姜 大根 さやいんげん	587	18.7	32.2	2.4
16 月	○	チキンライス キャベツのキッシュ ABCスープ	とり肉 ★牛乳 ベーコン ★卵 レンズ豆 ★チーズ ひよこ豆	米 米油 砂糖 じゃが芋 もち麦 マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ	671	15.8	31.3	2.3
17 火	○	ごはん 魚のおろしかけ キャベツとしめじの炒めもの とん汁	★牛乳 ★鮭 ベーコン 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 砂糖 でん粉 米油 ごま油 じゃが芋 こんにやく	大根 しめじ にんじん キャベツ ごぼう ねぎ	615	20.0	30.1	2.3
18 水	○	ゴロゴロポークカレー わかめとコーンのサラダ オレンジ	豚肉 ★牛乳 わかめ	米 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 もやし コーン オレンジ	640	13.1	32.1	2.2
19 木	○	きびごはん ひじきとかつおのふりかけ 野菜の酢じょうゆあえ 肉豆腐	★牛乳 ひじき ★かつお節 豚肉 豆腐	米 きび 白ごま 砂糖 米油 片栗粉	白菜 もやし にんじん ほうれん草 生姜 ねぎ たまねぎ しめじ グリーンピース	579	18.7	27.4	1.8
23 月	○	わかめごはん とりにくのからあげ ポテトサラダ 紅白すまし汁	わかめご飯の素 ★牛乳 とり肉	米 揚げ油 片栗粉 じゃが芋 米油 砂糖 焼きふ	生姜 にんにく にんじん コーン パセリ粉 干しいたけ 大根 ねぎ 小松菜 しめじ	555	14.1	27.9	2.4
24 火	○	練馬スパゲティ オニオンドレッシングサラダ サイダーフルーツポンチ	★まぐろ 缶 のり ★牛乳 寒天	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 米油	にんにく 大根 キャベツ にんじん ほうれん草 コーン たまねぎ りんご 缶 ★パインアップル缶 ★桃缶	704	14.3	26.1	2.5

※給食回数16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ので、ご了承ください。\*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。

※「アガー」とは、海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

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	614	16.5	30.9	2.2	341	93	2.3	236	0.3	0.46	16	7.2
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