

令和4年 3月献立表

旭町小学校

実施日	日 曜	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人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	★シーチキンライス ★ぎゅうにゅう ★ポテトオムレツ ABCスープ	まぐろかん ★ぎゅうにゅう ウィンナー ★たまご ひよこまめ ベーコン			こめ ★しろごま じゃがいも こめあぶら さとう マカロニ			パセリ たまねぎ にんじん しめじ セロリー コーン			639	15.9	30.6	2.6
2	水	★ぶたキムチどん ★ぎゅうにゅう ★もやしとはるさめのあえもの ★ワカメスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう わかめ			こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ★しろごま かたくりこ はるさめ			にんにく ねぎ たまねぎ キムチ(7種*27品不使用) にら はねぎ ★もやし にんじん こまつな			567	16.6	27.8	2.8
ひなまつり															
3	木	ちらしずし ★ぎゅうにゅう なのはなのすましじる セレクトしらたまだんご (きなこ・まっちゃん・のりじょうゆ)	あぶらあげ さけ ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ きなこのり			こめ おおむぎ さとう てまりふ しらたまだんご			れんこん にんじん かんぴょう ほししいたけ たけのこ さやいんげん だいこん なのはな			618	16.1	20.2	2.0
旬のたべもの															
4	金	★きなこあげパン ★ぎゅうにゅう ★ちくわチャウダー じゃこいりサラダ みかん	きなこ ★ぎゅうにゅう ベーコン とりもも ちくわ ★クリーム ちりめんじゃこ			★コッペパン こめあぶら じゃがいも こむぎこ ごまあぶら さとう			たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん			673	14.0	42.7	2.5
7	月	ごはん ★ぎゅうにゅう のりのつくだに ★ごもくたまごやき こんさいのみそしる	★ぎゅうにゅう のり ★たまご こうやどうふ あぶらあげ みそ			こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも こんにやく			にんじん ねぎ ほししいたけ だいこん かぶ			623	17.6	30.5	2.5
8	火	だいずいりひじきごはん ★ぎゅうにゅう ★あげざかなとやさいのいために ★ちゅうかスープ ★いちご	ひじき ぶたにく あぶらあげ だいず ★ぎゅうにゅう タラ			こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう こめあぶら でんぶん ★しろごま ごまあぶら			にんじん にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ ピーマン こまつな ねぎ ★もやし ★いちご			650	18.3	37.5	2.6
旬のたべもの															
卒業・進級お祝いこんだて															
9	水	★せきはん ★ぎゅうにゅう とりのからあげ パリパリサラダ しちさいじる	ささげ ★ぎゅうにゅう とりにく あつあげ			もちごめ こめ ★くろごま こめあぶら かたくりこ こむぎこ ワンタンのかわ はちみつ さといも こんにやく			しょうが キャベツ にんじん きゅうり かんぴょう だいこん ごぼう			676	14.7	34.6	2.4
10	木	ごはん ★ぎゅうにゅう さばのカレーやき にびたし とんじる	★ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ			こめ おおむぎ さとう こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも			たまねぎ はくさい えのきたけ にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ			571	18.5	30.4	2.2
11	金	★かいせんみそラーメン ★ぎゅうにゅう ★フルーツヨーグルト	みそ ぶたにく ★いか ★えび ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト			ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら			たけのこ にんにく しょうが にんじん こまつな コーン たまねぎ ★もやし ねぎ ★ももかん ★パインアップルかん ★みかんかん			532	17.9	24.0	2.8
14	月	かてめし ★ぎゅうにゅう れんこんなまあげバーグ はんぺんのすましじる	あぶらあげ こうやどうふ きざみこんぶ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ レンズまめ ひじき わかめ はんぺん			こめ おおむぎ こめあぶら さとう			ごぼう にんじん さやいんげん れんこん こねぎ だいこん えのきたけ ねぎ			654	18.6	37.6	2.6
15	火	しらすごはん ★ぎゅうにゅう にくじゃが ブロッコリーのおかかあえ	しらすほし だいず ★ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ			こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら こんにやく さとう			にんじん こまつな たまねぎ たけのこ さやいんげん ほししいたけ ブロッコリー			548	19.1	22.5	1.8
16	水	ごはん ★ぎゅうにゅう ★さかなのおうごんやき ★ちぐさあえ みだくさんみそしる	★ぎゅうにゅう ホキ ★チーズ あぶらあげ とうふ みそ			こめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) ★しろごま ごまあぶら さとう じゃがいも			にんじん キャベツ ★もやし こまつな えのきたけ だいこん ねぎ			591	17.4	31.5	2.6
17	木	★ピザドッグ ★ぎゅうにゅう ミネストローネ カリカリあぶらあげサラダ	ソーセージ ★チーズ ★ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ あぶらあげ			★コッペパン こめあぶら じゃがいも マカロニ			たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん トマトかん パセリ キャベツ きゅうり ほうれんそう			610	16.9	43.1	2.4
18	金	ポークカレー ★ぎゅうにゅう コーンとキャベツのサラダ ★フルーツしらたま	ぶたにく ★ぎゅうにゅう			こめ こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう しらたまだんご			にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ コーン ★みかんかん ★パインアップルかん ★ももかん			709	10.3	26.8	2.0
22	火	ごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものマヨネーズやき やさいのあまみそあえ だいこんのみそしる	★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも みそ わかめ あぶらあげ			こめ おおむぎ こむぎこ マヨネーズ (エッグフリー) さとう ごまあぶら こめあぶら			たまねぎ パセリ こまつな キャベツ にんじん ねぎ だいこん			577	13.8	33.8	2.1
旬のたべもの															
23	水	ぎゅこくごはん ★ぎゅうにゅう ★ミックスフライ ~チキンカツとフィッシュフライ~ ★なのはなのあえもの すましじる	★ぎゅうにゅう とりにく メルルーサ わかめ とうふ			こめ きびくろまい おおむぎ こめあぶら こむぎこ パンこ さとう			なのはな キャベツ ★もやし ほししいたけ こまつな ねぎ			616	17.9	25.4	2.4

※ 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

★はアレルギー対応のマークです。

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	616	16.4	31.4	2.4	351	93	2.4	206	0.28	0.46	21	6.6



「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク



<今月の給食目標>

1ねんかんのきゅうしょくの はんせいをしよう