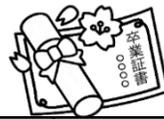


令和5年



3月献立表



旭町小学校

実施日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 水	シシジューシー牛乳人參シリシリアーサ汁 サーターアングギー	ぶたにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう まぐろ とうにゅう あぶらあげ とうふ あおさ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう こむぎこ くらぎとう あぶら	にんじん たら だいこん えのきたけ ねぎ しょうが	639	14.2	35.2	2.5
2 木	ご飯牛乳 ぶりの幽庵焼き ひじきのさっぱりサラダ 生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶり ひじき あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	ゆず もやし にんじん えだまめ コーン だいこん はくさい ねぎ こまつな	591	18.9	34.4	2.3
3 金	鮭のちらし寿司 牛乳 菜の花のからし和え 野菜と豆腐のすまし汁 白桃ゼリー	さけ たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし とり にく とうふ かまぼこ アガー	こめ さとう こめあぶら	れんこん いんげん なばな こまつな にんじん キャベツ ほししいたけ だいこん ねぎ ももジュース ももかん	581	15.4	24.5	2.4
6 月	焼肉ガーリックライス 牛乳 パリパリサラダ オレンジ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ワンタンのかわ	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな キャベツ オレンジ	584	14.4	34.8	1.8
7 火	ご飯牛乳 擬製豆腐 ツナと大根のサラダ 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう とり ひきにく とうふ たまご まぐろ ぶたにく みそ	こめ こめあぶら さとう	ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん だいこん きゅうり たまねぎ しめじ こまつな	597	18.1	33.3	2.4
8 水	★練馬スパゲティ 牛乳 根菜のペペロンチーノ炒め フルーツヨーグルト	まぐろ のり ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	スパゲティ オリーブゆ さとう	だいこん にんにく ごぼう れんこん あかピーマン こまつな ももかん パインアップルかん みかんかん	625	16.4	34.1	2.6
9 木	チキンパエリア 牛乳 たらのハーブパン粉焼き ひよこ豆のスープ	とりにく ぎゅうにゅう たら ひよこ豆	こめ おおむぎ オリーブゆ パンこ こめあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん こまつな トマトピューレ ピーマン あかピーマン パセリ キャベツ マッシュルーム	586	19.5	27.3	2.4
10 金	★わかめご飯 牛乳 ★鶏のから揚げ 五目きんぴら 呉汁	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ だいず みそ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも	にんにく しょうが ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん ねぎ こまつな	642	15.7	31.1	2.6
13 月	ご飯牛乳 鮭のつけ焼き 野菜の和風炒め 豚汁	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	599	19.8	30.7	2.0
14 火	★セレクト揚げパン(ココア・きなこ)牛乳 チキンのママーレード焼き ミネストローネ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく	ミルクパン あぶら さとう マーマレード こめあぶら じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ トマトかん パセリ セロリー	636	17.0	41.2	2.4
15 水	★チキンカレーライス 牛乳 福神漬け ★じゃこ入りサラダ ★いちご	とりにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ ざらめ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ふくじんづけ いちご	679	13.3	33.1	2.7
16 木	ご飯牛乳 ししゃものカレー揚げ 野菜のごま酢和え 鶏つみれ汁	ぎゅうにゅう ししゃも とり ひきにく みそ	こめ あぶら こむぎこ さとう しろすりごま でんぷん	もやし キャベツ にんじん きゅうり しょうが ねぎ だいこん たまねぎ こまつな	586	18.0	33.0	2.6
17 金	マーボー豆腐丼 牛乳 切り干し炒めナムル ごろごろみかんゼリー	ぶたひきにく とうふ みそ ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ たら きりぼしだいこん もやし こまつな みかんかん	658	14.7	29.0	1.9
20 月	★味噌ラーメン 牛乳 華風大根 ★白玉もち(みつ、きなこ)	ぶたにく いくら みそ ぎゅうにゅう きなこ	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら さとう しらたまだんご くらぎとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ だいこん コーン	607	16.5	26.8	2.8
22 水	赤飯牛乳 ヒレカツ 野菜のポン酢和え お祝いすまし汁	ささげ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なた	こめ もちごめ ごま でんぷん こむぎこ パンこ あぶら	こまつな キャベツ にんじん ゆず すだち だいこん えのきたけ ねぎ	593	17.9	24.6	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15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	614	16.6	31.6	2.4	331	92	2.1	215	0.27	0.44	15	5.4



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

＜おうちの方へ＞

今年度の給食費の引き落としは終了しました。
ご協力ありがとうございました。

＜今月の給食目標＞

ねんかん きゅうしよく はんせい
1年間の給食について反省しよう

★がついているメニューは6年生と豊溪中の3年生のリクエストメニューです。

旭町小学校 6年生のリクエストランキング

- 揚げパン(ココア、きなこ)
- サイコロステーキ
- おもち(みたらし、きなこ、抹茶)
- 味噌ラーメン
- フルーツポンチ、練馬スパゲティ、ケーキ

豊溪中学校 3年生のリクエストランキング

- カレー
- から揚げ
- いちご、シチュー、揚げパン
- じゃこ入りサラダ
- わかめご飯



全体的にお肉料理、パン、デザートが人気でしたが、魚料理、野菜料理をリクエストしてくれた児童、生徒もいました。価格や栄養バランスの問題で、全てのリクエストを取り入れることはできませんでしたが、給食の楽しい思い出のひとつになったら嬉しいです。これからも好き嫌いせず、しっかり食べて毎日を元気に過ごしてください。