



「早寝 早起 朝ごはん」運動
シンボルマーク

令和8年

3月献立表

春日小学校

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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 月	★ちらしずし ★牛乳 つみれ汁 春日ぶりん	あぶらあげ ★えび ★たまご のり ★ぎゅうにゅう いとよりだい かまぼこ とうにゅう 豆乳入りホイップ アガー			ごめ さとう あぶら かたくりこ グラニューとう			にんじん ほししいたけ れんこん かんぴょう さやえんどう しょうが ねぎ だいこん なばな			629	16.8	26.6	3.1
3 火	昭和カレー ★牛乳 福神漬け サイダーボンチ	ぶたにく クリーム ★ぎゅうにゅう			ごめ おおむぎ ちょうごうゆ じゃがいも バター こむぎこ ざらめ ジュース			にんにく にんじん たまねぎ ふくじんづけ みかんかん ももかん、りんごかん、よなしかん			696	12.2	31.7	2.5
4 水	ごはん ★牛乳 煮魚 油揚げと野菜のおひたし 味噌汁(生揚げ・じゃが芋)	★ぎゅうにゅう まだい あぶらあげ あつあげ みそ			ごめ さとう かたくりこ じゃがいも			しょうが こまつな にんじん もやし たまねぎ			575	19.8	29.4	2.6
5 木	ジャージャー麺 ★牛乳 ★スーミータン	ぶたひきにく だいず みそ ★ぎゅうにゅう とりにつまご			ちょうごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ しろうりごま ちゅうかめん			にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし きゅうり コーン ねぎ こまつな			620	21.1	32.7	3.7
6 金	ごはん ★牛乳 小魚のふりかけ じゃがいもの甘辛煮 キャベツと小松菜のみそドレサダ	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ きざみごんぶ かつおぶし ぶたひきにく だいず みそ			ごめ しろうごま さとう ちょうごうゆ ごんにやく じゃがいも かたくりこ ごまあぶら			しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり こまつな コーン			610	15.8	28.6	2.3
9 月	あげあげパン(きなこ・ココア) ★牛乳 ポトフ	きなこ ★ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいず			ミルクパン あぶら グラニューとう さとう ちょうごうゆ じゃがいも			にんにく たまねぎ キャベツ にんじん			633	15.7	39.2	2.4
10 火	ゆかりごはん ★牛乳 ★ふんわり卵焼き 野菜のしらすあえ 味噌汁(生揚げ・大根)	★ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ ★たまご クリーム しらすほし あつあげ みそ			ごめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら			たまねぎ にんじん こまつな だいこん しめじ			588	18.0	34.1	2.6
11 水	ごはん ★牛乳 魚の西京焼き 切干大根の含め煮 五目具汁	★ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ とりにつまご			ごめ ちょうごうゆ さとう ごんにやく			きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ たまねぎ だいこん しめじ			602	19.2	30.0	2.6
12 木	麦ご飯 ★牛乳 家常豆腐 春雨サラダ ★柑橘くだもの	★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム			ごめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ ほるさめ			にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん はくさい ねぎ もやし きゅうり ★せとか			641	15.7	32.2	1.9
13 金	枝豆ごはん ★牛乳 まぐろの海苔塩揚げ ひじきの煮物 白菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう かじき あおのり ひじき あぶらあげ みそ			ごめ あぶら かたくりこ ごまあぶら ごんにやく さとう			えだまめ しょうが にんじん ごぼう はくさい こねぎ			572	17.3	31.3	2.3
16 月	麦ごはん ★牛乳 ハンバーグ ポテトフライ 野菜たっぷりスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とりにつまご ウインナー			ごめ おおむぎ パンこ マヨネーズ (エッグフリー) さとう じゃがいも ちょうごうゆ			たまねぎ にんじん キャベツ こまつな だいこん			649	15.0	37.3	2.5
17 火	★ぼうしパン ★牛乳 ミネストローネ ★いちご	★たまご ★ぎゅうにゅう ペーコン とりもも			ミルクパン バター さとう こむぎこ オリブ油 じゃがいも マカロニ			にんにく セロリ たまねぎ トマトかん にんじん パセリ ★いちご			605	14.0	39.7	2.0
18 水	★鶏茶漬け ★牛乳 三色野菜の和え物 ★あしたばのチーズケーキ	とりにつまご のり ★ぎゅうにゅう クリームチーズ クリーム			ごめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら こむぎこ			ほししいたけ たけのこ こねぎ もやし キャベツ にんじん にんにく しょうが あしたば レモン			627	15.8	36.7	2.5
19 木	中華おこわ ★ミルクコーヒー もやし炒め ワンタンスープ	ぶたにく ★コーヒーぎゅうにゅう ペーコン ぶたひきにく			ごめ もちごめ ごまあぶら ちょうごうゆ かたくりこ ワンタンのかわ			たけのこ にんじん ほししいたけ コーン もやし きくらげ しょうが にんにく いら ねぎ			608	13.6	30.2	2.2
23 月	アルファ米赤飯 ★牛乳 鶏のからあげ きんぴらごぼう すまし汁	★ぎゅうにゅう とりにつまご			アルファかまい ちょうごうゆ くるごま あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう しろうごま			しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな			638	14.5	35.3	2.8

※ 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 ★アレルギー対応食材

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 (μgRAE)	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	620	16.2	33.0	2.5	329	84	2.3	214	0.27	0.43	12	5.1
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

※令和3年に日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。8訂ではエネルギーの価が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値よりエネルギーが低い価になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年(3・4年生)の価です。