

令和6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		174kcal (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 金	★ちらしずし ★牛乳 すごもりシューマイ 吉野汁 ★ボンカン	★たまご あぶらあげ えびのり ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ		こめ さとう ちょうごうゆ ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ ごんにやく		ほししいたけ にんじん かんぴょう さやえんどう たまねぎ しょうが だいこん ねぎ ★ぼんかん		613	18.5	30.7	2.5
4 月	麦ごはん ★牛乳 さばの味噌煮 切干のおかか炒め うすくず汁	★ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ かつおぶし		こめ おおむぎ さとう ちょうごうゆ かたくりこ		しょうが にんじん きりぼしだいこん さやいんげん だいこん ねぎ こまつな えのきたけ		623	19.1	31.6	2.8
5 火	★かつカレー ★牛乳 福神漬け サイダーボンチ	とりにく ぶたにく ★ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら ちょうごうゆ じゃがいも ざらめ ジュース		にんにく しょうが にんじん たまねぎ ぶくじんづけ みかんかん パインアップルかん ももかん レモン		711	13.8	26.7	2.4
6 水	きつねごはん ★牛乳 みそポテト けんちん汁	ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう みそ とりにく とうふ		こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら じゃがいも こむぎこ あぶら ごんにやく		にんじん グリンピース だいこん はくさい ねぎ		631	13.7	34.8	2.6
7 木	ごはん ★牛乳 ★ふんわり卵焼き きんぴらごぼう 豚汁	★ぎゅうにゅう まぐろかん とうふ ★たまご ★クリーム ぶたにく みそ		こめ ちょうごうゆ さとう しろうご ごんにやく じゃがいも		たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ		650	16.9	34.8	2.1
8 金	★あげあげパン(抹茶・ココア) ★牛乳 キャベツポトフ ★いちご	★ぎゅうにゅう とりもも ウィナー		★ミルクパン あぶら グラニューとう 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 ★いちご		618	14.0	36.6	2.4
11 月	ごはん ★牛乳 ししゃもの磯辺焼き ひじきと野菜の炒め煮 鯖缶汁	★ぎゅうにゅう ししゃも あおりのり ひじき さつまあげ さば みそ		こめ ごまあぶら ごんにやく さとう ちょうごうゆ じゃがいも		にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが だいこん たまねぎ		579	18.5	29.8	2.9
12 火	★コーンピラフ ★牛乳 スパイシーチキン ミネストローネ	ベーコン ★ぎゅうにゅう とりにく ウィナー		こめ ちょうごうゆ ★バター はちみつ オリーブゆ じゃがいも マカロニ さとう		たまねぎ マッシュルーム コーン しょうが にんにく セロリ トマトかん にんじん パセリ		622	15.6	37.2	2.7
13 水	★鶏茶漬 ★牛乳 みそドレサラダ 抹茶ぶりん	とりにく ★たまご のり ★ぎゅうにゅう みそ とうにゅう アガー		こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら くらざとう		ほししいたけ たくあん こねぎ にんじん キャベツ もやし		584	16.2	26.2	1.8
14 木	ジャージャー麺 ★牛乳 ★太平燕(タイピーエン)	ぶたひきにく だいず みそ ★ぎゅうにゅう ぶたにく なたと えび ★うずらたまご		ちょうごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ しろうごま ちゅうかめん はるさめ		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 はくさい コーン きくらげ チンゲンサイ		594	20.0	34.2	3.5
15 金	豚キムチ丼 ★牛乳 かみかみチップス 味噌汁(絹・わかめ)	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ		こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも あぶら		にんにく にんじん はくさい たまねぎ キムチ れんこん ごぼう		630	14.9	32.0	2.7
18 月	カレーうどん ★牛乳 野菜炒め ★お菓子な目玉焼き	とりにく なたと ★ぎゅうにゅう ぶたにく かんでん		うどん ちょうごうゆ さとう かたくりこ こむぎこ ★カルピス		しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう たけのこ ほししいたけ もやし キャベツ ももかん		590	16.2	26.8	2.7
19 火	麦ごはん ★ミルクコーヒー からあげ にんじんシリシリ 具だくさん味噌汁	★コーヒーぎゅうにゅう とりにく まぐろかん みそ		こめ おおむぎ あぶら かたくりこ ちょうごうゆ		しょうが にんじん なら だいこん たまねぎ ごぼう こまつな		663	14.1	32.3	2.2
21 木	アルファ米赤飯 ★牛乳 魚の照り焼き わかめの酢の物 すまし汁 ★ヨーグルト	★ぎゅうにゅう ぶり わかめ なたと ★ヨーグルト		アルファかまい ちょうごうゆ くらごま さとう		しょうが もやし きゅうり にんじん だいこん こまつな		609	18.2	26.9	3.2

※ 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14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 (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	623	16.3	31.5	2.6	330	85	2.6	210	0.28	0.44	13	5.4
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	0.40	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値になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年(3・4年生)の値です。

「早寝 早起き 朝ごはん」運動
シンボルマーク



まいつき こんでひょう ほやねほやお あさ うんどう ほやねほやお あさ
毎月の献立表にあるこのマークは「早寝早起き朝ごはん」運動のシンボルマークです。早寝早起き朝ご
うんどう せいせい ねん こみんうんどう こ すこ せいちよう うんどう
はん運動は平成18年にスタートした国民運動です。子どもたちが健やかに成長していくためには運動、
しょくじ すいみん せいかつしゅうかん じゅうよう あさ たいよう あ てきど うんどう
食事、睡眠の生活習慣がとても重要です。朝は太陽のひかりをしっかりと浴び、適度な運動することで
よる おむ はやく せいおき せいおき た かゆだのう
夜はよく眠れるようになります。早起きをして朝ごはんを食べることで体や脳にしっかりとエネルギー
がいきわたり、午前中から元気に過ごすことができます。「早寝早起き朝ごはん」の生活習慣を身に付
せいかつ こうじょう ほか
け、生活リズムの向上を図りましょう。