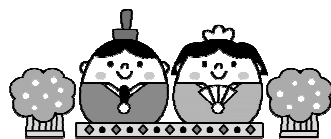


3がつ こんだてひょう							主な材料とその働き						栄養量		
							赤の食品(おもに体の組織をつくる)		緑の食品(おもに体の調子を整える)		黄色の食品(おもにエネルギーとなる)		エネルギー	たんぱく質	
日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜	添え物	1群 たんぱく質	2群 ミネラル	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜	5群 炭水化物	6群 脂質	(kcal)	(%)
1	火		○	ごはん	ぎせいどうふ	やさいのおかかあえ	のっぺいじる	鶏ひき肉 豆腐 ★卵 かつお節 豚肉 油揚げ	★牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 ほうれん草	干しいたけ キャベツ 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにやく 里芋 片栗粉	米油	598	18.5
2	水	6年生リクエスト きゅうしよく	○	☆みそラーメン	にたまご	きりぼしだいこんの ナムル		みそ 豚ひき肉 ★うずら卵	★牛乳	にんじん なら 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 白菜 もやし コーン 切干大根	中華めん 砂糖	ごま油 米油 白ごま	592	16.6
3	木	もものせつこんだて	○	ちらしずし	さわらのさいきょうやき		すましじる	とり肉 油揚げ ★卵 さわら みそ かまぼこ 豆腐	★牛乳 わかめ アガー	にんじん 水菜 さやいんげん	れんこん 干しいたけ かんぴょう たけのご★桃缶 えのきたけ★桃ジュース	米 砂糖	米油	639	18.3
4	金		○	むぎごはん	マーボーどうふ	はるさめサラダ	くだもの	豚ひき肉 みそ 豆腐	★牛乳	にんじん なら 小松菜	生姜 たけのご 干しいたけ にんにく ねぎ キャベツ もやし コーン ★くだもの	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	635	16.0
7	月		○	ごはん	いかのいちみやき	ごまあえ	とんじる	★いか 豚肉 油揚げ みそ	★牛乳	小松菜 にんじん	にんにく 生姜 ねぎ ★りんご キャベツ ごぼう 大根	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	ごま油 白ごま 白すりごま 米油	578	19.0
8	火	6年生リクエスト きゅうしよく	○	じゃこチャーハン	☆ぼうぎょうぎ		ワンタンスープ	豚肉 ★卵 豚ひき肉 大豆 とり肉	ちりめんじゃこ ★牛乳	小松菜 なら にんじん	干しいたけ ねぎ キャベツ 生姜 にんにく 白菜 もやし キャベツ もやし 大根	米 大麦 ぎょうぎの皮 ウェーブワンタン	米油 ごま油	579	18.9
9	水		○	ごはん	ぶりのしおやき	やさいのすみそあえ	いもだんごじる	ぶり みそ とり肉	★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ ★りんご キャベツ ごぼう 大根	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	米油	609	18.1
10	木		○	ぶどうパン	とりとブロッコリーの クリームに	パリパリサラダ	くだもの	とり肉	★牛乳 ★チーズ ★生クリーム	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ くだもの レモン たまねぎ	★ぶどうハン じゃが芋 小麦粉 ワンタンの皮 砂糖	米油 ★バター	631	14.8
11	金		○	むぎごはん	ツナコロッケ	からしあえ	かぶのわふうじる	まぐろ缶 ★卵 とり肉	★牛乳	にんじん かぶ(葉)	たまねぎ きゅうり もやし かぶ しめじ	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 パン粉	★バター 米油	632	14.6
14	月		○	シーフードピラフ	てりやきチキン		オニオンスープ	ベーコン ★えび ★いか とり肉	★牛乳	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ マッシュルーム にんにく 生姜 コーン	米 大麦 砂糖 ざらめ 片栗粉	米油 ★バター	600	19.0
15	火		○	ごはん	にくじゃが	わふうサラダ	のりのつくだに	豚肉	のり ★牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ 大根 きゅうり	米 砂糖 じゃが芋 しらたき 油麩	米油 白ごま	616	14.6
16	水	6年生のかんがえた 四季の香小 オリジナルカレー	○	6ねんかんおつかれカレーオリジナル うずらたまごぞえ♪		こまつなのツナあえ		鶏もも ★うずら卵 まぐろ缶	★牛乳	にんじん 小松菜 トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ コーン ★りんご キャベツ コーン グリンピース	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ★バター ごま油	616	13.7
17	木		○	こぎつねごはん	やしししゃも	ゆかりだいこん	みそしる	とり肉 油揚げ みそ	★牛乳 ★子持ちししゃも	にんじん 小松菜	大根 きゅうり キャベツ ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油	568	19.9
18	金		○	ガーリックトースト	チリコンカン	カントリーサラダ	くだもの	大豆 ベーコン 豚ひき肉	★牛乳	パセリ にんじん トマト缶	にんにく たまねぎ キャベツ 大根 レモン くだもの	★食パン 小麦粉 砂糖	★マーガリン 米油	574	17.6
22	火	そつぎょう・しんきゅう おいわいケーキ 6年生リクエスト きゅうしよく	○	☆ねりまスパゲティ		ブロッコリーサラダ	ブルーベリーケーキ	まぐろ缶 ハム ★卵	★牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 レモン キャベツ ブルーベリー	米 大麦 砂糖 小麦粉	オリーブ油 米油 ★バター	690	15.8
23	水	そつぎょう・しんきゅう おいわいこんだて 6年生リクエスト きゅうしよく	○	せきはん	☆とりのからあげ エビフライ	うめのりあえ	おいわいすましじる	ささげ とり肉 ★卵 ★えび なんと 豆腐	★牛乳 のり わかめ	小松菜 にんじん みつば	生姜 キャベツ 練り梅 たけのご えのきたけ	米 もち米 片栗粉 小麦粉 パン粉 砂糖 焼きふ	黒ごま 米油 ごま油	639	18.2

※食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。
 ※果物はりんご、デコポン、いちごを予定しております。
 ※献立等に関してご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。
 ※☆の付いている献立は、6年生のリクエストです。



学校給食摂取基準(一人一回あたり・中学年)

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	612	17.0	30.0	2.6	346	94	2.4	245	0.27	0.46	20	6.7