令和6年 3月献立表

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
日	曜		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 (%)
1	金	ごはん　牛乳　四川みそ豆腐 ごぼうチップサラダ	牛乳　豚肉　みそ 豆腐	米　米油　砂糖　ごま油 片栗粉	にんにく　生姜　にんじん　たまねぎ たけのこ 干ししいたけ　チンゲンサイ キャベツ きゅうり　ごぼう	636	14.7	37.9
4	月	6年生リクエスト 春ちらし　牛乳　鶏肉の唐揚げ すまし汁 ピーチゼリー	鶏肉　油揚げ　卵 牛乳　かまぼこ 豆腐　アガー	米　もち米　砂糖　米油 片栗粉　桃ジュース	にんじん　れんこん　たけのこ 干ししいたけ なばな　生姜　にんにく 大根　白菜　ほうれん草	648	16.8	36.5
5	火	わかめごはん　牛乳 みそおでん 野菜のごま酢和え	炊き込みわかめの素 牛乳　昆布　みそ 竹輪　さつま揚げ 豚肉　うずら卵	米　こんにゃく　砂糖 里芋　ごま	大根　キャベツ　もやし えのきたけ　小松菜	587	17.2	25.3
6	水	ごはん　牛乳　さばの香味焼き 野菜と竹輪の炒めもの 生揚げと野菜のみそ汁	牛乳　さば　豚肉 竹輪　厚揚げ　みそ わかめ	米　砂糖　ごま油　じゃが芋	生姜　ねぎ　たまねぎ　れんこん ピーマン にんじん	613	19.0	31.6
7	木	6年生リクエスト　6年生リクエスト フレンチトースト 牛乳　クリームシチュー レンコンとキャベツのサラダ	牛乳　卵　鶏肉 生クリーム　ひじき まぐろ缶	食パン　砂糖　バター 米油　じゃが芋　小麦粉	たまねぎ　にんじん　パセリ粉 れんこん キャベツ　コーン	662	15.3	44.0
8	金	キムタクごはん　牛乳 棒ぎょうざ わかめスープ	豚肉　牛乳　鶏肉 豆腐　わかめ	米　ごま油　ごま　米油 ぎょうざの皮　春雨　片栗粉	にんじん　たくあん　キムチ　にんにく 生姜 干ししいたけ　にら　白菜 たけのこ　もやし ねぎ	587	16.6	35.6
11	月	6年生リクエスト ジャージャー麺　牛乳 中華サラダ フルーツパンチ　6年生リクエスト	豚肉　みそ　牛乳 寒天	中華めん　米油　砂糖 片栗粉　ごま油　みずあめ ジュース	もやし　ほうれん草　にんにく　生姜 にんじん たまねぎ　ねぎ　たけのこ 干ししいたけ キャベツ　きゅうり コーン みかん缶 パインアップル缶　桃缶	652	15.3	26.9
12	火	キャロットライス　牛乳 ブリック ＊チュニジア コーンポタージュ	牛乳　まぐろ缶 うずら卵 生クリーム	米　ごま油　ごま しゅうまいの皮　じゃが芋 米油　バター　小麦粉	にんじん　たまねぎ　コーン　小松菜	651	11.5	35.0
13	水	ごはん　牛乳 凍り豆腐の卵とじ キャベツの甘みそかけ くだもの（でこぽん）	牛乳　鶏肉 高野豆腐　卵　みそ	米　こんにゃく　砂糖 ごま油　米油	たけのこ　にんじん　たまねぎ ほうれん草　キャベツ　小松菜 でこぽん	605	16.7	30.3
14	木	ごはん　牛乳 豚肉の生姜焼き みぞれ汁　和風サラダ	牛乳　豚肉　鶏肉 豆腐　ちりめんじゃこ	米　片栗粉　米油 砂糖　ごま油	生姜　にんじん　えのきたけ 大根　小松菜　もやし	595	19.2	35.1
15	金	6年生リクエスト ココア揚げパン　牛乳 ミートボールスープ ツナドレッシングサラダ	牛乳　鶏肉　大豆 まぐろ缶	ねじりパン　粉糖 砂糖　米油　片栗粉 じゃが芋　オリーブ油	にんにく　たまねぎ　にんじん キャベツ　トマトピューレ パセリ粉　小松菜　もやし	622	15.9	44.3
18	月	ごはん　牛乳 ししゃものサクサク揚げ 豚肉と大根の炒め煮 豆腐と青菜のみそ汁	牛乳　ししゃも　卵 豚肉　豆腐　みそ	米　小麦粉　コーンフレーク 米油　じゃが芋	大根　たまねぎ　にんじん ねぎ　小松菜	642	14.8	35.2
19	火	天丼　牛乳 のらぼう菜のごまサラダ みそけんちん汁	えび　卵　竹輪 しらす干し　大豆 牛乳　豆乳　鶏肉 みそ　豆腐	米　小麦粉　片栗粉　米油 砂糖　ごま　こんにゃく　里芋	ねぎ　にんじん　たまねぎ さやいんげん　白菜 のらぼう菜　ごぼう　大根	708	16.8	27.6
21	木	6年生リクエスト ポークカレーライス ミルクコーヒー コーンサラダ くだもの（せとか）	豚肉　大豆 ミルクコーヒー	米　押麦　米油 じゃが芋　バター 小麦粉　砂糖	にんにく　生姜　たまねぎ　もやし にんじん　トマト缶　きゅうり りんご　コーン　せとか	683	12.9	26.6

※　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

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	635	15.9	33.7	2.5	342	87	2.3	224	0.27	0.45	16	5.3