

令和4年

3月献立表

光が丘夏の雲小学校

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 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたばらだいこん やさいのごまあえ あさりとあおさのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり あぶらあげ あおさ みそ			ごめ おおむぎ ごんにやく さとう しろすりごま じゃがいも			だいこん はくさい にんじん ごまつな たまねぎ ねぎ			641	15.0	38.0	2.4
2 水	むぎごはん ぎゅうにゅう しそひじきふりかけ あつやきたまご れんごんのすりながしじる	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ちりめんじゃこ とりひきにく こうやどうふ たまご とりにく みそ			ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう しろごま ごんにやく さといも			たまねぎ にんじん ほししいたけ ごぼう れんこん ねぎ ごまつな			598	17.9	29.5	2.7
3 木	さけのちらしずし ぎゅうにゅう ひなまつりじる ももゼリー	あぶらあげ さけ ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ かまぼこ アガー			ごめ さとう まめふ			かんびょう ほししいたけ にんじん れんこん なばな えのきたけ たけのこ ねぎ ももジュース ももかん			587	17.9	25.5	2.1
4 金	ねりマスバグティ ぎゅうにゅう アップルドレッシングサラダ ヨーグルト	まぐろかんのり ぎゅうにゅう ヨーグルト			スパゲティ オリーブゆ さとう ごめあぶら りんご			だいこん にんじん しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり たまねぎ			608	17.4	33.6	2.8
7 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ レモンドレッシングサラダ はくさいとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく とうふ ぶたにく ベーコン いんげんまめ			ごめ おおむぎ パンこ バター オリーブゆ さとう ごめあぶら			たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン レモン はくさい ごまつな			639	15.7	33.5	2.3
8 火	ごはん ぎゅうにゅう にぎすのからあげ やさいののりあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう にぎす かつおぶし のり ぶたにく			ごめ かたくりこ あぶら ごめあぶら さとう しらたき じゃがいも			だいこん にんじん キャベツ ごまつな たまねぎ さやいんげん			667	16.6	31.8	2.3
9 水	ホイコーローどん ぎゅうにゅう キムチスープ くだもの(みかん)	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご			ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう かたくりこ			しょうが にんにく にんじん たけのこ キャベツ ピーマン ねぎ たまねぎ えのきたけ キムチ ちら みかん			670	16.5	31.0	2.9
10 木	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき きわかめのきんぴら とんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく わかめ とうふ みそ			ごめ おおむぎ ごめあぶら ごんにやく さとう しろごま じゃがいも			ごぼう にんじん だいこん ねぎ			612	18.2	36.0	3.0
11 金	きなこあげパン ぎゅうにゅう コロコロソーテ トマトシチュー	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく			コッペパン あぶら さとう ごめあぶら ごめこ			にんじん えだまめ コーン しょうが にんにく セロリー たまねぎ しめじ トマトピューレ トマトかん ごまつな			631	15.4	44.9	2.3
14 月	カレーライス ぎゅうにゅう ひじきとコーンのサラダ おかしなめだまやき	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう ひじき かんてん			ごめ おおむぎ ごめあぶら じゃがいも さとう はちみつ マーガリン ごむぎこ			しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん きゅうり コーン キャベツ ももかん			659	12.2	31.4	2.2
15 火	けんちんうどん ぎゅうにゅう ミルクポテト きりほしだいこんとツナのサラダ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう なまクリーム まぐろかん			うどん ごめあぶら ごんにやく さといも さつまいも あぶら さとう はちみつ バター かたくりこ			ごぼう にんじん だいこん ごまつな ねぎ きりほしだいこん			638	14.0	32.6	2.1
16 水	たいめし コーヒーぎゅうにゅう とりのからあげ キャベツのあまみそあえ おいおいすましじる	たい コーヒーぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ なたと			ごめ さとう かたくりこ あぶら ごめあぶら			ごぼう にんじん さやえんどう しょうが にんにく キャベツ きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ ほうれんそう			674	18.2	35.5	2.7
17 木	ざっこくごはん ぎゅうにゅう しゃけのみそマヨやき ごんさいのわふうじる みたらしだんご(3コ)	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく			ごめ アマランサス マヨネーズ(エッグフリー) さとう ごめあぶら ごんにやく しらたまだんご くろぎとう かたくりこ			コーン たまねぎ ピーマン ごぼう にんじん だいこん ねぎ			612	16.5	25.0	2.7
18 金	ジャージャーめん ぎゅうにゅう れんこんチップス くだもの(いちご)	ぶたひきにく だいち みそ ぎゅうにゅう			ちゅうかめん ごめあぶら かたくりこ あぶら			にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん もやし れんこん いちご			639	16.7	29.2	2.5
22 火	むぎごはん ぎゅうにゅう やさいマーボドウフ パンパンジーふうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ わかめ			ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう かたくりこ しろすりごま ごめあぶら			しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん はくさい ねぎ ちら キャベツ きゅうり			605	16.9	31.5	2.3
23 水	くろぎとうコッペパン ぎゅうにゅう ブロッコリーのミートソースグラタン マカロニスープ れいとうパン	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく なまクリーム チーズ			くろぎとうパン ごめあぶら マーガリン ごむぎこ パンこ マカロニ			にんにく たまねぎ ブロッコリー トマトピューレ セロリー にんじん しめじ えのきたけ パセリ れいとうパン			621	14.5	43.3	2.7

※ 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16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	631	16.2	33.3	2.5	336	95	2.3	221	0.30	0.44	16	6.0

家庭配布用献立表の記載について

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月間摂取平均栄養価は、中学年と表記する。

