令和5年　3月献立表

光が丘夏の雲小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	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 ほたてとあおさのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく ほたて あぶらあげ みそ あおさ	こめ おおむぎ こんにゃく さとう しろすりごま じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ はくさい こまつな たまねぎ	639	15.0	38.0	2.3
2	木	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 れんこんのすりながしじる	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし しらすぼし とりひきにく こうやどうふ たまご とりにく みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しろごま こんにゃく 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 こまつな	596	17.9	29.4	2.8
3	金	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	こめ さとう やきふ	かんぴょう 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
6	月	ねりまスパゲティ コーヒーぎゅうにゅう 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 コーヒーぎゅうにゅう ヨーグルト	スパゲティ オリーブゆ さとう こめぬかあぶら りんご	だいこん だいこん（じば） にんじん しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり たまねぎ	650	16.6	31.0	2.7
7	火	まめわかごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ はくさいスープ くだもの（みかん）	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン	こめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ あぶら こめぬかあぶら	にんにく しょうが キャベツ にら ほししいたけ たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい みかん	642	13.4	32.9	2.0
8	水	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	こめ かたくりこ あぶら こめぬかあぶら さとう しらたき じゃがいも	だいこん にんじん キャベツ こまつな たまねぎ さやいんげん	666	16.7	31.9	2.3
9	木	ホイコーローどん ぎゅうにゅう キムチスープ くだもの(りんご)	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	こめ おおむぎ こめぬかあぶら 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 にら りんご	653	16.8	31.8	2.9
10	金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき く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	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こんにゃく 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	627	19.3	36.2	3.1
13	月	きなこあげパン ぎゅうにゅう コロコロソテー トマトシチュー	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	ねじりパン あぶら グラニューとう こめぬかあぶら こめこ さとう	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 こまつな	631	15.6	43.5	2.5
14	火	カレーライス ぎゅうにゅう ひじきとコーンのサラダ フルーツポンチ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう ひじき かんてん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう はちみつ マーガリン こむぎこ	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 りんごかん パインアップルかん ももかん ぶどうかん レモン	650	12.0	30.6	2.2
15	水	たいめし ぎゅうにゅう とりのからあげ キャベツのあまみそあえ おいわいすましじる	たい ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ なると	こめ さとう かたくりこ あぶら こめぬかあぶら	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	619	19.3	37.5	2.7
16	木	とりにくとこんさいうどん ぎゅうにゅう ミルキーポテト きりぼ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 こめぬかあぶら こんにゃく 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 こまつな ねぎ きりぼしだいこん	637	14.0	32.6	2.1
17	金	むぎごはん ぎゅうにゅう いかとちくわのかきあげ かきあげのたれ キャベツのからしあえ なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう いか　ちくわ たまご あおのり あつあげ みそ	こめ おおむぎ こむぎこ こめこ あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	599	14.8	27.6	2.6
20	月	むぎごはん ぎゅうにゅう やさいマーボードウフ バンバンジーふうサラダ くだもの(いちご)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ しろすりごま ごまあぶら	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 にら キャベツ きゅうり いちご	626	16.7	30.6	2.3
22	水	パインパン ぎゅうにゅう ブロッコリーのミートソースグラタン ＡＢＣスープ くだもの(きよみ)	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 とりにく	パインパン こめぬかあぶら マーガリン こむぎこ パンこ じゃがいも 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 にんじん えのきたけ こまつな きよみ	649	15.4	40.6	2.6

※　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15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	16.1	33.4	2.5	339	95	2.4	223	0.30	0.44	20	6.3

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。

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。