

# 3月 献立表

平成 28 年

光が丘秋の陽小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		夕食で補ってほしい食品
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
1	火	○	★なかよし班給食★ カレーライス コーンサラダ カルピスゼリー	豚肉 ツナ缶詰 牛乳 クリーム 粉寒天 カルピス	米 麦 じゃがいも 薄力粉 中さら糖 上白糖 バター 油 ごま油	にんじん こまつな しょうが にんにく 玉葱 セロリー キャベツ コーン缶	698	21.8	豆製品類
2	水	○	ごはん 豆腐ハンバーグ 粉ふき芋 野菜スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご ベーコン 牛乳 あおのり	米 麦 パン粉 上白糖 じゃがいも 油	にんじん こまつな 玉葱 コーン セロリー キャベツ	642	26.4	藻類
3	木	○	★ひなまつり(桃の節句)メニュー★ ちらしずし 魚の照り焼き 白菜の汁物 おかしなおかしな目玉焼き	えび かつお節 たまご いなだ 鶏肉 豆腐 牛乳 のり 粉寒天	米 麦 上白糖 さといも 油	にんじん さやいんげん こまつな 椎茸 かんぴょう しょうが はくさい えのきだけ 桃缶	695	33.2	豆類
4	金	○	揚げパン 中華サラダ ワンタンスープ	きな粉 ハム 豚肉 牛乳	コッペパン 上白糖 春雨 ワンタンの皮 ごま油 ごま油	にんじん こまつな チンゲンサイ キャベツ はくさい にんにく しょうが ねぎ	604	22.1	魚介類
7	月	○	ごはん 鶏肉のパーベキューソース あっさりナムル ABCスープ	鶏肉 レンズまめ 牛乳	米 三温糖 じゃがいも マカロニ 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ りんご キャベツ にんにく 生姜 玉葱 コーン セロリー	613	24.1	きのこ類
8	火	○	ごはん とんかつ コールスローサラダ みそ汁	豚肉 卵 かつお節 豆腐 油揚げ みそ 大豆 牛乳	米 薄力粉 パン粉 上白糖 じゃがいも こんにゃく 油	にんじん こまつな キャベツ コーン缶 玉葱 ねぎ	697	29.9	藻類
9	水	○	練馬スバゲティ ハニーサラダ まっちゃんミルクゼリー	ツナ缶 牛乳 のり 粉寒天 クリーム	スバゲティ 上白糖 はちみつ オリーブ油 油	にんじん こまつな 大根 キャベツ	660	24.6	卵類
10	木	○	ごはん さばのみそ煮 野菜のごま和え 沢煮椀	さば みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 上白糖 ごま	こまつな にんじん しょうが キャベツ 大根 椎茸 はくさい	603	28.4	芋類
11	金	○	★6年1組卒業お祝いバイキング給食★ ピビンバ 中華スープ くだもの	豚肉 たまご 豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 春雨 上白糖 油 ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう こまつな しょうが にんにく もやし セロリー だけのこ はくさい ねぎ くだもの	614	25.3	魚介類
14	月	○	ホイコーロー丼 中華風コーンスープ プチスイートポテト	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳 クリーム	米 麦 上白糖 でん粉 さつまいも 油 バター	にんじん ピーマン こまつな にんにく ねぎ キャベツ 玉葱 セロリー コーン缶	699	28.5	きのこ類
15	火	○	豚肉と根菜の混ぜご飯 鮭の塩焼き 野菜ののり和え 豆腐の汁物	豚肉 油揚げ 鮭 鶏肉 豆腐 牛乳 のり	米 麦 もち米 上白糖 さといも 油	にんじん こまつな ごぼう 椎茸 キャベツ 大根 えのきだけ はくさい	600	32.8	藻類
16	水	○	★お誕生お祝い給食★ みそラーメン フルーツポンチ	豚肉 みそ大豆 牛乳 ナタデココ	中華めん 上白糖 水あめ 油 ごま油	にんじん にら にんにく しょうが 玉葱 もやし ねぎ コーン缶 めんま みかん缶 バイン缶 桃缶	652	24.5	乳類
17	木	○	ターメリックライスの ホワイトソースかけ キャベツスープ みかんゼリー	鶏肉 えび ベーコン 牛乳 クリーム チーズ 粉寒天	米 麦 薄力粉 上白糖 バター 油	にんじん こまつな にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ オレンジジュース	617	21.9	豆製品類
18	金	○	★6年2組卒業お祝いバイキング給食★ キムチチャーハン 五目野菜スープ くだもの	豚肉 ハム いか 豆腐 レンズまめ 牛乳	米 麦 上白糖 油 ごま ごま油	にんじん ピーマン こまつな キムチ キャベツ ねぎ セロリー くだもの	601	23.7	芋類
22	火	○	わかめしらすご飯 魚のみそ焼き 野菜椀 くだもの	鮭 みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳 わかめ しらす干し	米 麦 でん粉 ごま マヨネーズ	にんじん 小松菜 しょうが 椎茸 大根 はくさい えのきだけ ねぎ くだもの	643	30.1	卵類
23	水	シヨア	★卒業・進級お祝いメニュー★ 赤飯 鶏のから揚げ きゅうりの和え物 すまし汁 フルーツパフェ	ささげ 鶏肉 なんと 豆腐 ショアブレン クリーム	米 もち米 でん粉 上白糖 ごま 油 ごま油	にんじん 小松菜 にんにく きゅうり はくさい 椎茸 いちご もも缶 みかん缶	630	25.8	小魚類

★6年生は卒業お祝いバイキング給食を実施します。(11日(金)6年1組、18日(金)6年2組)

※学校行事、食材料等の関係で、献立が変更になることがあります。

児童1人1回あたり平均栄養摂取量(低学年は0.9倍、高学年は1.1倍の栄養価になります)

小学校(中学年)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
秋の陽小平均	642	26.4	20.2	353	2.5	286	0.41	0.54	37	4.7	2.7
摂取基準	640	18~32	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5

3月の主な食材の使用予定産地(厳選して使用します)

産地	高知	長崎	青森	千葉	北海道	鹿児島	静岡	愛知	埼玉	茨城	群馬	熊本	長野	栃木	和歌山	宮崎	山口	佐賀	岩手	秋田
食材	生姜	生姜 じゃが芋	コンド じゃが芋 鮭、豚肉、りんご	人参 ねぎ 大根、にら さつま芋 いなだ	玉葱 昆布 豚	じゃが芋 きぬさや 鯉節	セロリー 青梗菜 しらす 毒	キャベツ 大根 きぬさや いか しょうが	小松菜 里芋 胡瓜 卵	白菜 じゃがいも	白菜	じゃがいも	えのき	もやし 秋の草 には、卵	れんご	胡瓜	えび	毒	鮭 豚 鶏	豚

※3月の飲用牛乳の生乳産地予定は、千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道