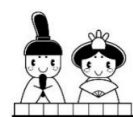


3月 献立表



令和5年度立野小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1	金	○	ひなちらし すまし汁 ウィーン風アップルパイ ひな祭り献立	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 むきえび のり 豆腐	米 砂糖 油 ごま 花麩 パン粉 バター 春巻きの皮	干しいたけ にんじん かんぴょう れんこん 菜の花 大根 ほうれん草 えのき ねぎ りんご 干しぶどう	621 Kcal 25.6 g
4	月	○	家常豆腐丼 いかのガーリックサラダ オレンジゼリー	飲用牛乳 豚肉 生揚げ みそ いか アガー	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんじん ねぎ きゃべつ にんにく きゅうり ホールコーン オレンジジュース	647 Kcal 28.0 g
5	火	○	ゆかりごはん 焼きししゃもの甘酢漬け 五目春雨 みそしる	飲用牛乳 ししゃも 鶏肉 わかめ みそ	米 ごま 砂糖 油 春雨 じゃがいも	にんじん たけのこ もやし 干しいたけ 小松菜 玉ねぎ だいこん	535 Kcal 24.0 g
6	水	○	オムチキライス お豆のポタージュ	飲用牛乳 鶏肉 卵 ベーコン いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	米 バター 油 じゃがいも 小麦粉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	681 Kcal 26.6 g
7	木	○	練馬スパゲティ キャロットラペ デコボン	飲用牛乳 ツナ のり	スパゲティ オリーブ油 砂糖	大根 レモン きゃべつ にんじん きゅうり にんにく デコボン	564 Kcal 22.3 g
8	金	○	麦ごはん ヤンニョムチキン チョレギサラダ もずくスープ	飲用牛乳 鶏肉 のり もずく 豆腐	米 麦 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	にんにく きゃべつ きゅうり にんじん えのき 白菜 ねぎ	664 Kcal 24.0 g
11	月	○	わかめじゃこごはん 肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ はるか	飲用牛乳 わかめ じゃこ 豚肉 油揚げ	米 麦 油 じゃがいも しらたき 砂糖	玉ねぎ にんじん グリーンピース もやし きゃべつ きゅうり はるか	626 Kcal 24.5 g
12	火	○	ピザトースト フレンチドレッシングサラダ ABCスープ	飲用牛乳 ベーコン ハム チーズ 鶏肉	食パン 油 砂糖 油 ABCマカロニ	玉ねぎ ホールコーン ピーマン トマト缶 きゅうり にんじん きゃべつ にんにく ほうれん草	524 Kcal 22.2 g
13	水	○	麦ごはん 魚のいろいろ焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	飲用牛乳 鮭 粉チーズ 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 マヨネーズ 油 じゃがいも ごま こんにゃく 砂糖	玉ねぎ ピーマン パプリカ にんじん ごぼう 大根 小松菜	640 Kcal 28.8 g
14	木	○	コーンピラフ スペイン風オムレツ 小松菜とトマトのスープ	飲用牛乳 むきえび 鶏肉 ベーコン ウィンナー 卵 調理用牛乳 豚肉 ひよこ豆	米 麦 バター 油 じゃがいも	玉ねぎ ホールコーン グリーンピース にんじん きゃべつ 小松菜 トマト缶	608 Kcal 26.5 g
15	金	○	麦ごはん ちくわの二色揚げ ひじきのピリッとサラダ 沢煮椀	飲用牛乳 ちくわ 青のり ひじき ツナ 油揚げ	米 麦 油 小麦粉 ラー油 砂糖 ごま	きゃべつ きゅうり ホールコーン ごぼう 大根 にんじん えのき ねぎ 小松菜	620 Kcal 23.5 g
18	月	○	カツカレーライス グリーンサラダ	飲用牛乳 豚肉	米 麦 じゃがいも バター 油 小麦粉 ざらめ パン粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト缶 りんご もやし きゅうり きゃべつ ホールコーン	714 Kcal 24.1 g
19	火	○	チャーチャー麺 サイダーボンチ	飲用牛乳 豚肉 みそ 寒天	蒸し中華麺 油 ごま油 練りごま ごま 砂糖 片栗粉 サイダー	きゅうり もやし にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ みかん缶 もも缶 パイン缶 りんご缶	556 Kcal 20.9 g
21	木	ミルク コーヒー	お赤飯 魚の西京焼き からしあえ うすくず汁 卒業祝い献立	ミルクコーヒー ささげ さわら みそ わかめ なると 豆腐	米 もち米 ごま 砂糖 片栗粉	もやし にんじん きゃべつ えのき 小松菜	575 Kcal 27.2 g

*食材料購入の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

*給食へのご意見・ご要望や、家庭の自慢料理などがありましたら、学校へお寄せください。

1人1回当たり平均栄養摂取量（中学年）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ ン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μg RE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	613	24.9	20.6	349	2.3	220	0.33	0.49	32	6.5	2.7

*栄養価の記載について

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）を基に算出されているため、改訂されるまでは摂取栄養価のみ記載します。