



# 3月 献立表



令和6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	
3	月	○	ひなちらし 魚の塩麹焼き すまし汁 ピーチゼリー <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">ひな祭り献立</span>	飲用牛乳 たまご えび のり 鮭 油揚げ 豆腐 アガー	米 砂糖 油 ごま 花麩	干しいたけ にんじん かんぴょう れんこん 菜の花 だいこん ほうれんそう えのきだけ ねぎ ももジュース	560 Kcal 29.9 g
4	火	○	レタスとじゃこチャーハン えびとチーズの包み揚げ 白玉入り中華スープ	飲用牛乳 焼き豚 しらす干し チーズ えび 鶏肉	米 油 ごま油 小麦粉 春巻きの皮 冷凍白玉団子	ねぎ にんじん レタス しょうが たまねぎ だいこん キャベツ こまつな ぶなしめじ	585 Kcal 29.0 g
5	水	○	ハヤシライス ひよこ豆のサラダ せとか	飲用牛乳 豚肉 生クリーム ひよこまめ	米 麦 油 小麦粉 バター 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレー グリーンピース きゅうり キャベツ ホールコーン せとか	684 Kcal 20.5 g
6	木	○	きなこ揚げパン ウェーブワフタンスープ 中華サラダ	飲用牛乳 きな粉 脱脂粉乳 豚肉	米粉パン 油 砂糖 ウェーブワフタン 緑豆はるさめ ごま油 ごま	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ねぎ なら キャベツ もやし こまつな ホールコーン	541 Kcal 24.3 g
7	金	○	うどと豚肉のバター風味丼 きゃべつのみそしる デコボン	飲用牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 バター 砂糖 油	にんじん うど たまねぎ 干しいたけ にんにく キャベツ こまつな デコボン	593 Kcal 23.9 g
10	月	○	カラフルピラフ チーズ入りポテトオムレツ パイザヌススープ	飲用牛乳 鶏肉 えび ベーコン チーズ たまご 調理用牛乳	米 バター 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールコーン 青ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム にんにく にんじん キャベツ	614 Kcal 26.0 g
11	火	○	麦ごはん 魚の照り焼き おひたし けんちん汁	飲用牛乳 ぎんだら 糸削り 鶏肉 豆腐	米 麦 砂糖 片栗粉 油 こんにゃく さといも	しょうが キャベツ こまつな もやし ごぼう だいこん にんじん ねぎ	564 Kcal 23.3 g
12	水	○	ご飯 高野豆腐と野菜のみそ煮 ごま酢あえ	飲用牛乳 鶏肉 凍り豆腐 みそ 油揚げ	米 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ きゅうり もやし	577 Kcal 24.0 g
13	木	○	サイコロステーキライス きのこ野菜のスープ いちご <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">卒業祝い献立</span>	飲用牛乳 牛肉 豚肉	米 麦 バター 油	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ えのきだけ ぶなしめじ いちご	655 Kcal 20.4 g
14	金	○	練馬スパゲティ コーンサラダ ミルクココアゼリー	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム ツナ のり 粉寒天	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖	だいこん レモン キャベツ にんじん きゅうり もやし ホールコーン	598 Kcal 22.9 g
17	月	○	鶏五目ご飯 ししゃものみりん焼き 吉野汁 清美オレンジ	飲用牛乳 鶏肉 ししゃも 油揚げ 豆腐	米 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉	にんじん 干しいたけ たけのこ だいこん ほうれんそう ねぎ きよみオレンジ	541 Kcal 23.9 g
18	火	○	ジャージャー麺 サイダーボンチ <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">リクエストメニュー</span>	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 ねぎ たけのこ たまねぎ みかん缶 もも缶 パイ缶	556 Kcal 20.9 g
19	水	○	わかめごはん 塩肉じゃが 小松菜のおかか炒め	飲用牛乳 わかめ 豚肉 ツナ	米 麦 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	たまねぎ にんじん グリーンピース もやし こまつな	564 Kcal 20.0 g
21	金	○	赤飯 鶏のから揚げ ボン酢あえ つすくず汁 <span style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">進級祝い献立</span>	ミルクコーヒー ささげ 鶏肉 わかめ なると 豆腐	米 もち米 ごま 砂糖 片栗粉 油	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん こまつな ゆず えのきだけ	646 Kcal 24.7 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 (中学生)

	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 <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均	591	23.8	21.1	332	1.9	247	0.24	0.41	15	5.5	2.4

### \*栄養士の記載について

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。