

## 【給食目標】給食の仕方を覚えよう

実施日	曜日	飲み物	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		1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9	水		こぎつね寿司 鶏肉の照り焼き ずまし汁	油揚げ 牛乳 とり肉 豆腐		米 砂糖 片栗粉		にんじん さやいんげん 生姜 干しいたけ 大根 小松菜 ねぎ		593	17.5	33.8	2.7
10	木		さくらトースト ポトフ 小松菜とベーコンのソテー	牛乳 ウィナー ベーコン		食パン マーガリン いちごジャム グラニュー糖 米油 じゃが芋 豆乳バター		たまねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく 小松菜		521	13.8	44.2	5.1
11	金		たけのこごはん 魚のごまみそ焼き からしあえ けんちん汁	鶏むね 油揚げ 牛乳 銀さわり みそ 豆腐		米 米油 砂糖 白すりごま 白ごま(ねり) 白ごま こんにゃく じゃが芋		にんじん たけのこ さやえんどう キャベツ 小松菜 大根 ねぎ		526	20.5	28.7	2.5
14	月		カレーライス コールスローサラダ	豚肉 大豆 牛乳		米 麦 米油 じゃが芋 豆乳バター 小麦粉 ごらめ 砂糖		にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン		645	13.0	32.7	1.9
15	火		そぼろ丼 キャベツの甘みそあえ りんごゼリー	とり肉 卵 牛乳 みそ アガー		米 麦 米油 砂糖 ごま油		生姜 にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり りんごジュース		552	16.0	28.5	1.4
16	水		スパゲティミートソース マゼアンサラダ	豚ひき肉 大豆 牛乳		スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 じゃが芋		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトピューレ コーン グリーンピース		602	17.9	34.1	2.4
17	木		わかめごはん 厚揚げの中華煮 ピリ辛きゅうり	わかめご飯の素 牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ		米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉		たまねぎ にんじん エリンギ 小松菜 にんにく 生姜 きゅうり		564	16.3	33.0	3.0
18	金		赤飯 魚と野菜の五色和え 五目汁	ささげ 牛乳 メルルーサ 大豆 とり肉 かまぼこ		米 もち米 油 片栗粉 米粉 じゃが芋 砂糖		生姜 にんじん さやいんげん 大根 小松菜 ねぎ		572	17.8	26.3	2.6
21	月		ブルコギ丼 わかめスープ	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ		米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油		たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく にら		621	14.5	36.5	2.7
22	火		麦ごはん ししゃもフライ 青菜とちくわのごま風味いため 新たまねぎのみそ汁	牛乳 ししゃも 竹輪 みそ		米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 米油 白ごま ごま油		にんじん 小松菜 たまねぎ		521	13.6	31.6	2.2
23	水		きなこトースト ホワイトシチュー フレンチサラダ	きな粉 牛乳 鶏もも 生クリーム		食パン マーガリン グラニュー糖 米油 じゃが芋 小麦粉 豆乳バター 砂糖		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ		607	14.2	46.6	2.3
24	木		麦ごはん 肉じゃが 変わり漬け 清見オレンジ	牛乳 豚肉		米 麦 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま油		にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ きゅうり かぶ 生姜 清見		530	14.5	23.3	1.3
25	金		親子丼 切干大根ときゅうりのごま酢和え かぶのみそ汁	鶏もも 卵 牛乳 油揚げ みそ		米 麦 しらたき 砂糖 片栗粉 白ごま		たまねぎ にんじん みつば 切干大根 きゅうり もやし かぶ(葉) かぶ		563	17.3	29.7	2.5
28	月		マーボー豆腐丼 もやしのナムル	豚ひき肉 レンズ豆 みそ 豆腐 牛乳		米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油		生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ にら もやし 小松菜		565	16.5	29.6	2.2
30	水		麦ごはん さばの香味焼き 野菜のおひたし 若竹汁	牛乳 さば とり肉 わかめ		米 麦 砂糖 ごま油 白ごま		生姜 ねぎ 白菜 小松菜 えのきたけ たけのこ にんじん		525	19.1	33.6	1.9

※ 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	567	16.1	32.9	2.4	331	86	2.2	231	0.27	0.43	15	5.9
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

平均値は中学年(3,4年生)の値です

※日本食品標準成分表が2022年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

【主な予定産地】 米…岩手県 牛乳…東京都・群馬県・山梨県・岩手県・秋田県・宮城県・山形県・北海道