

令和5年

# 3月献立表

関町北小学校

【給食目標】一年間の食生活を振り返ろう

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	豆腐の中華丼 春雨サラダ	豚肉 豆腐 牛乳 ハム	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 白ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ チンゲンサイ きゅうり キャベツ	575	16.1	30.1	2.3
2	木	きんご揚げパン 肉団子スープ コールスローサラダ	きな粉 牛乳 豚ひき肉 レンズ豆	ミルクパン 油 砂糖 片栗粉 春雨	ねぎ 生姜 たまねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ キャベツ コーン	554	15.1	39.8	2.6
3	金	菜の花寿司 鱈の西京焼き うすくず汁 桃ゼリー	鮭 牛乳 さわら みそ とり肉 豆腐 寒天	米 砂糖 でん粉	なばな にんじん かんぴょう れんこん 生姜 たまねぎ ねぎ ほうれん草 桃ジュース	608	19.7	23.7	2.1
6	月	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ししゃものピリ辛焼き じゃことおかかの和え物	牛乳 豚ひき肉 ししゃも ちりめんじゃこ かつお節	米 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	生姜 干しいたけ たまねぎ にんじん にんにく 小松菜 もやし	605	19.0	27.7	2.7
7	火	練馬スバゲティ とうふドーナツ くだもの (デコポン1/4)	まぐろ缶 のり 牛乳 豆腐	スバゲティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 粉糖	にんにく パセリ 大根 生姜 デコポン	668	15.1	37.3	2.0
8	水	豚肉の柳川丼 のっぺい汁	豚肉 油揚げ 卵 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく ちくわぶ	干しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ みつば 大根 小松菜	618	17.5	29.4	2.2
9	木	中華風まぜごはん 五目スープ おかしな生卵	とり肉 大豆 油揚げ 牛乳 寒天	米 もち米 油 砂糖 ごま油	干しいたけ にんじん グリンピース にんにく 生姜 白菜 ねぎ 小松菜 りんごジュース 桃缶	560	13.9	28.6	2.1
10	金	わかめごはん いかのかりんどうがらめ 豚汁	わかめご飯の素 牛乳 いか 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 片栗粉 上新粉 油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	生姜 さやいんげん ごぼう にんじん 大根 ねぎ	598	18.5	27.8	2.8
13	月	チキンのカレーかけ ジュリエヌスープ	とり肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	米 麦 バター 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋	トマトジュース たまねぎ にんじん グリンピース コーン マッシュルーム セロリー キャベツ ピーマン	588	13.3	35.4	2.8
14	火	はちみつモンスト ポルシチ ブロッコリーのにんにくしょうゆあえ	コーヒー牛乳 豚肉 いんげん豆 ヨーグルト 生クリーム	食パン はちみつ マーガリン 油 砂糖 オリーブ油	レモン にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ ブロッコリー もやし	591	14.8	39.7	2.5
15	水	ごはん 魚の幽庵焼き 小松菜とちくわの和え物 さつま汁	牛乳 鮭 竹輪 油揚げ みそ	米 砂糖 さつま芋	生姜 ゆず 小松菜 キャベツ にんじん もやし 大根 ねぎ	563	17.7	26.4	2.2
16	木	ガーリックライス スタミナサラダ 野菜と卵のスープ くだもの (いちご)	ベーコン 牛乳 豚肉 卵	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉	にんにく にんじん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ 小松菜 いちご	567	15.1	35.2	2.3
17	金	カツカレーライス グリーンサラダ	豚ひき肉 生クリーム 豚肉 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ パン粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり 小松菜	677	13.9	33.1	2.1
20	月	キムチチャーハン マカロニスープ 白玉フルーツポンチ	豚肉 牛乳 ベーコン	米 油 砂糖 マカロニ 白玉団子	にんじん なら キムチ(7品不使用) たまねぎ 小松菜 みかん缶 りんご缶 パイナップル缶	600	12.8	24.9	2.8
22	水	赤飯 鶏のから揚げ 小松菜の和えもの 沢煮糰子	ささげ 牛乳 とり肉 豆腐 なた	米 もち米 油 片栗粉 上新粉 砂糖	生姜 キャベツ にんじん 小松菜 大根 干しいたけ ねぎ	617	17.1	33.8	2.8

※ 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	599	16.0	31.5	2.4	326	84	2.1	203	0.28	0.42	16	4.7

平均値は中学年(3,4年生)の値です

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

〇〇〇〇〇〇〇…4年生の1/クエストメニューです