令和6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 日	曜	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	牛乳	菜の花寿司 鰆の西京焼き うすくず汁 桃ゼリー ひな祭り献立	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
4	月	牛乳	**きなこ揚げパン☆彡** 肉団子スープ **ブロッコリーのにんにくしょうゆあえ☆彡**	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　オリーブ油	ねぎ　生姜　たまねぎ　にんじん 白菜　チンゲンサイ　ブロッコリー もやし　にんにく	536	16.5	38.5	2.6
5	火	アップルジュース	豚キムチ丼 中華スープ なかよし給食会	豚肉　とり肉　豆腐	米　油　砂糖　片栗粉　ごま油 じゃが芋　春雨	にんにく　生姜　たまねぎ　にんじん キムチ(ｱﾚﾙｷﾞｰ27品不使用)　ねぎ にら　りんごジュース 干ししいたけ　チンゲンサイ	537	12.0	17.1	1.8
6	水	牛乳	わかめごはん **いかのかりんとうがらめ☆彡** 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
7	木	牛乳	豆腐の中華丼 春雨サラダ くだもの（いちご）	豚肉　豆腐　牛乳　ハム	米　麦　油　砂糖　片栗粉 ごま油　春雨	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　いちご	592	16.0	28.4	2.4
8	金	牛乳	ガーリックライス スタミナサラダ 野菜と卵のスープ	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	555	15.1	35.8	2.3
11	月	牛乳	ﾁｷﾝﾗｲｽのｸﾘｰﾑｿｰｽかけ ジュリエンヌスープ **オレンジゼリー☆彡**	とり肉　ベーコン　牛乳 生クリーム　寒天	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 オレンジジュース	633	12.5	32.8	2.8
12	火	牛乳	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　干ししいたけ　たまねぎ　にんじん にんにく　小松菜　もやし	603	18.8	27.8	2.7
13	水	牛乳	**練馬スパゲティ☆彡** とうふドーナッツ くだもの（せとか1/4）	まぐろ缶　のり　牛乳　豆腐	スパゲティ　オリーブ油　油 砂糖　小麦粉　粉糖	にんにく　パセリ　大根　生姜　せとか	670	15.1	37.2	2.0
14	木	牛乳	ごはん 銀鱈の照り焼き もやしとちくわの炒め物 田舎汁	牛乳　銀だら　竹輪　厚揚げ 大豆　みそ	米　砂糖　油	生姜　もやし　にんじん　たまねぎ 大根　小松菜	583	16.7	34.7	2.3
15	金	牛乳	ひじきチャーハン **ジャンボ揚げ餃子 ☆彡** 広東スープ	豚肉　ひじき　牛乳　豚ひき肉	米　麦　油　ごま油　片栗粉 ぎょうざの皮　じゃが芋	にんにく　にんじん　グリンピース　生姜 キャベツ　にら　白菜　チンゲンサイ	625	13.6	40.2	2.7
18	月	牛乳	**カレーライス☆彡** コールスローサラダ くだもの（清見オレンジ1/4）	豚肉　大豆　生クリーム　牛乳	米　麦　油　じゃが芋　バター 小麦粉　ざらめ　砂糖	にんにく　たまねぎ　にんじん　キャベツ コーン　清見オレンジ	671	12.6	32.5	2.0
19	火	コーヒー☆ミルク	**ジャージャー麺☆彡** **白玉フルーツポンチ☆彡**	豚ひき肉　大豆　みそ　コーヒー牛乳	中華めん　油　砂糖　ごま油 白すりごま　片栗粉　白玉団子	もやし　きゅうり　にんにく　ねぎ たまねぎ　干ししいたけ　たけのこ にんじん　みかん缶 桃缶　パインアップル缶	647	15.3	24.8	2.0
21	木	牛乳	赤飯 **鶏のから揚げ☆彡** 菜の花のおかか和え 沢煮椀	ささげ　牛乳　とり肉　かつお節　豆腐	米　もち米　油　片栗粉 上新粉　砂糖　焼きふ	生姜　もやし　にんじん　なばな 大根　干ししいたけ　ねぎ	597	16.8	32.9	2.6

※　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14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	604	15.6	31.1	2.4	312	85	2.1	232	0.27	0.39	19	5.1

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。

〇〇〇〇☆彡…6年生のリクエストメニューです

【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・山形県・北海道