

【給食目標】衛生に気を付けて食事をしよう

| 実施日<br>日 曜 | 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食あたり<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |  |  |  |
| 3 月        |     | 麦ごはん<br>鶏肉のバーベキューソース<br>青菜のボン酢あえ<br>わかめのみそ汁           | 牛乳 とり肉 油揚げ わかめ みそ     | 米 大麦 砂糖 ジャガイモ                         | 生姜 レモン りんご たまねぎ にんじん<br>もやし 小松菜 ゆず ねぎ                            | 523             | 17.6         | 29.1      | 2.4       |  |  |  |
| 4 火        |     | チキンライス<br>キャベツチャウダー<br>ゆでそば                           | とり肉 ベーコン 牛乳 鶏むね       | 米 米油 砂糖 大豆油 バター 小麦粉                   | マッシュルーム たまねぎ にんじん<br>グリーンピース トマトペースト にんにく 生姜<br>コーン キャベツ そら豆     | 540             | 16.9         | 29.0      | 2.1       |  |  |  |
| 5 水        |     | ホイコーロー丼<br>中華スープ<br>小玉スイカ                             | 豚肉 みそ 大豆 牛乳 とり肉       | 米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油                     | 生姜 にんにく にんじん キャベツ ねぎ<br>赤ピーマン ピーマン 干しいたけ たらこ<br>小松菜 すいか          | 558             | 15.1         | 25.2      | 1.8       |  |  |  |
| 6 木        |     | 五分つき米入りごはん<br>豆あじの南蛮漬<br>高野豆腐と小松菜のお浸し<br>生揚げとキャベツの味噌汁 | 牛乳 あじ 高野豆腐 厚揚げ 大豆 みそ  | 米 油 片栗粉 砂糖 ジャガイモ                      | ねぎ 小松菜 もやし にんじん たまねぎ<br>キャベツ                                     | 570             | 17.8         | 28.7      | 2.2       |  |  |  |
| 7 金        |     | 豆腐とひき肉のあんかけ丼<br>チンゲンサイとしめじのスープ                        | 豚ひき肉 豆腐 牛乳 豚肉         | 米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油                     | にんじん たまねぎ 干しいたけ 生姜<br>にんにく しめじ チンゲンサイ                            | 527             | 16.9         | 28.9      | 1.7       |  |  |  |
| 10 月       |     | 梅ごはん<br>じゃがいもの南蛮煮<br>大根のきんぴら<br>メロン                   | 牛乳 豚肉 みそ 油揚げ 刻み昆布     | 米 米油 こんにゃく ジャガイモ 砂糖 大豆油<br>白ごま ごま油    | 梅干し 生姜 ごぼう にんじん たまねぎ 大根<br>メロン                                   | 552             | 14.4         | 25.3      | 2.1       |  |  |  |
| 11 火       |     | チキンカツバーガー (セルフサンド)<br>ポトフ                             | とり肉 牛乳 ウインナー ベーコン     | 丸パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 米油 ジャガイモ             | たまねぎ にんじん セロリー キャベツ<br>にんにく                                      | 586             | 18.4         | 37.5      | 2.6       |  |  |  |
| 12 水       |     | 大豆入りドライカレー<br>かぶときゅうりのさっぱりサラダ                         | 牛乳 豚ひき肉 大豆            | 米 米油 砂糖                               | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー<br>レーズン トマトジュース かぶ きゅうり                   | 547             | 16.0         | 29.5      | 1.9       |  |  |  |
| 13 木       |     | 麦ごはん<br>鮭の西京焼き<br>青菜とさつまあげの炒めもの<br>豆腐の吉野汁             | 牛乳 鮭 みそ さつま揚げ とり肉 豆腐  | 米 大麦 オリーブ油 片栗粉                        | 小松菜 もやし にんじん 大根 干しいたけ<br>菜ねぎ                                     | 515             | 24.2         | 25.7      | 2.4       |  |  |  |
| 14 金       |     | ジャージャー麺<br>青のりポテト<br>もやしのサラダ                          | 豚ひき肉 みそ 牛乳 青のり ハム     | 中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ジャガイモ 油<br>大豆油         | にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ<br>たけのこ 干しいたけ もやし キャベツ                      | 582             | 16.2         | 35.6      | 3.1       |  |  |  |
| 17 月       |     | 麦ごはん<br>いわしの蒲焼き<br>じゃこ入り和えもの<br>すまし汁                  | 牛乳 いわし ちりめんじゃこ 豆腐 わかめ | 米 大麦 片栗粉 上新粉 油 砂糖 ごま油 米油              | もやし 小松菜 にんじん 干しいたけ 大根<br>ねぎ                                      | 567             | 16.2         | 30.6      | 2.7       |  |  |  |
| 18 火       |     | レモンシュガートースト<br>チリコンカン<br>アスパラとベーコンのソテー                | 牛乳 豚ひき肉 金時豆 ベーコン      | 食パン マーガリン グラニュー糖 大豆油<br>バター 小麦粉 オリーブ油 | レモン にんにく 生姜 セロリー たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム トマト缶<br>トマトピューレ アスパラガス コーン | 543             | 13.6         | 46.6      | 1.9       |  |  |  |
| 19 水       |     | かしわめし<br>がめ煮(筑前煮)<br>白菜のごまあえ<br>メロン                   | 鶏むね 牛乳 鶏もも            | 米 米油 こんにゃく 砂糖 大豆油 里芋<br>白すりごま         | ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん<br>れんこん たけのこ さやえんどう 白菜<br>小松菜 メロン          | 552             | 15.2         | 24.3      | 2.1       |  |  |  |
| 20 木       |     | 五分つき米入りごはん<br>松風焼き<br>煮びたし<br>かぶのみそ汁                  | 牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 みそ 油揚げ   | 米 砂糖 パン粉                              | ねぎ 生姜 干しいたけ にんじん 小松菜<br>もやし しめじ かぶ(葉) かぶ                         | 555             | 18.7         | 32.9      | 1.9       |  |  |  |
| 21 金       |     | 麦ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>小松菜とキャベツの炒めもの<br>大根のみそ汁            | 牛乳 とり肉 みそ             | 米 大麦 砂糖 片栗粉 米油                        | 生姜 にんじん キャベツ 小松菜 にんにく<br>大根 ねぎ                                   | 501             | 17.0         | 29.5      | 2.0       |  |  |  |
| 24 月       |     | 麦ごはん<br>豆腐と豚肉のみそ炒め<br>肉団子汁                            | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏ひき肉      | 米 大麦 米油 砂糖 片栗粉                        | 生姜 キャベツ にんじん ピーマン<br>干しいたけ ねぎ 大根 小松菜                             | 564             | 18.3         | 29.7      | 2.0       |  |  |  |
| 25 火       |     | 三色そばろごはん<br>きんぴら<br>小玉スイカ                             | 鶏ひき肉 卵 牛乳 わかめ         | 米 米油 砂糖 ごま油                           | 生姜 グリンピース ごぼう にんじん すいか   | 556             | 16.4         | 30.8      | 2.2       |  |  |  |
| 26 水       |     | 麦ごはん<br>かつおのカレー揚げ<br>切干大根ときゅうりのごま酢和え<br>玉ねぎのみそ汁       | 牛乳 かつお 油揚げ みそ         | 米 大麦 片栗粉 油 砂糖 白ごま ジャガイモ               | 生姜 にんにく 切干大根 きゅうり もやし<br>たまねぎ にんじん                               | 529             | 18.7         | 27.6      | 1.8       |  |  |  |
| 27 木       |     | 豚丼<br>野菜の<br>みそドレッシングあえ<br>蒸しとうもろこし                   | 豚肉 牛乳 みそ              | 米 米油 こんにゃく 砂糖                         | 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ<br>たけのこ キャベツ もやし 小松菜 コーン                      | 585             | 17.4         | 23.4      | 2.2       |  |  |  |
| 28 金       |     | カボナータの Pasta<br>ポテトのチーズ焼き                             | 鶏むね 牛乳 豚ひき肉 チーズ       | スパゲティ オリーブ油 米油 ジャガイモ<br>バター           | にんにく たまねぎ にんじん トマト缶<br>ズッキーニ なす コーン パセリ粉                         | 657             | 16.9         | 40.0      | 1.7       |  |  |  |

※ 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20回

| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%)     | 脂質<br>(%)        | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 555             | 17.1             | 30.6             | 2.1          | 336           | 91             | 2.1       | 218              | 0.28           | 0.44           | 14            | 5.6         |
| 基準値 | 650             | エネルギーの<br>13~20% | エネルギーの<br>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…青森県 牛乳…東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・宮城県・山形県・北海道