

【給食目標】食事と健康のかかわりを知ろう

実施日	飲食物	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
3月		麦ごはん いわしの蒲焼き みそ豆 すまし汁	●● 部分(2日) 献立	牛乳 いわし みそ 大豆 豆腐	米 大麦 片栗粉 米粉 油 砂糖 白ごま 米油	にんじん ごぼう 干しいたけ 大根 小松菜 ねぎ	600	15.9	31.4	2.6		
4火		ハヤシライス コーンサラダ		豚肉 大豆 生クリーム 牛乳	米 麦 米油 砂糖 豆乳バター 小麦粉 ざらめ	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム にんじん トマトビュレ もやし キャベツ コーン	608	13.2	32.3	2.4		
5水		けんちんうどん 野菜かき揚げ		鶏むね 油揚げ 牛乳 大豆 青のり	うどん 米油 こんにゃく 里芋 砂糖 小麦粉 片栗粉 油	ごぼう にんじん 大根 ねぎ たまねぎ	555	15.1	32.8	2.0		
6木		中華風まぜごはん 中華野菜炒め 五目スープ		とり肉 大豆 油揚げ 牛乳 ベーコン	米 もち米 米油 砂糖 ごま油	干しいたけ にんじん グリンピース 生姜 キャベツ チンゲンサイ にんにく 白菜 ねぎ 小松菜	534	15.3	35.4	2.5		
7金		麦ごはん 豚肉のしょうが炒め 高野豆腐入りお浸し お事汁	●● 事八日(8日) 献立	牛乳 豚肉 高野豆腐 小豆 みそ	米 大麦 米油 こんにゃく 砂糖 里芋	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ 小松菜 もやし ごぼう 大根	515	18.1	25.9	2.6		
10月		麦ごはん ししゃものピリ辛焼き もやしとちくわの炒めもの 豚汁		牛乳 ししゃも 竹輪 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	米 大麦 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	生姜 にんにく もやし 小松菜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ	549	19.0	33.0	3.1		
12水		ポークカレーライス グリーンサラダ		豚肉 牛乳	米 米油 じゃが芋 米粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー キャベツ もやし 小松菜	541	15.1	23.8	2.1		
13木		麦ごはん きせい豆腐 キャベツの香りとえ こまみそ汁		牛乳 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 卵 油揚げ 大豆 みそ	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 白すりごま	にんじん 干しいたけ 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	549	17.3	32.6	2.2		
14金		チキンピラフ 豆と野菜のスープ もちもちココアケーキ		とり肉 牛乳 ベーコン いんげん豆	米 麦 米油 ごま油 米粉 砂糖 粉糖	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリンピース キャベツ ねぎ	577	12.8	23.1	2.0		
17月		麦ごはん 豚肉の味噌炒め だんご汁		牛乳 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 白玉粉 小麦粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ビーマン 大根 ごぼう かぼちゃ 小松菜	604	17.8	26.5	2.1		
18火		タンメン 青のりポテトビーンズ		豚肉 牛乳 大豆 青のり	中華めん 米油 片栗粉 じゃが芋 油	にんにく 生姜 にんじん もやし キャベツ ねぎ	522	16.6	32.2	2.1		
19水		油麩丼 おくずかけ	食育の日 (宮城県)	卵 牛乳 とり肉 油揚げ	米 麦 油麩 砂糖 でん粉 そうめん	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ ごぼう	556	14.7	26.5	1.9		
20木		麦ごはん 豆あじの南蛮漬け きんぴらごぼう 生揚げと白菜の味噌汁		牛乳 あじ 厚揚げ 大豆 みそ	米 大麦 油 片栗粉 米粉 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ 白菜	579	16.9	28.0	2.3		
21金		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		
25火		ジャンバラヤ バイクドポテト ABCスープ	世界の料理 (7x11h)	ベーコン 牛乳 チーズ	米 麦 米油 砂糖 じゃが芋 オリーブ油 マカロニ	生姜 にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン ビーマン パセリ粉 にんじん 小松菜	546	12.5	26.4	2.6		
26水		ごはん 畑のお肉甘辛煮 野菜のゆずポンあえ 沢煮椀		牛乳 大豆 わかめ 豚肉 豆腐	米 片栗粉 米粉 油 砂糖 白ごま 米油	生姜 にんにく グリンピース 小松菜 もやし キャベツ ゆず にんじん 大根 干しいたけ ねぎ	592	15.7	28.0	2.4		
27木		ガーリックトースト タラのクリームシチュー 水菜サラダ		牛乳 とり肉 クリーム たら	食パン マーガリン バター 米油 小麦粉 豆乳バター じゃが芋 砂糖	にんにく パセリ粉 にんじん たまねぎ 白菜 小松菜 水菜 もやし コーン	514	15.6	43.2	2.2		
28金		きつねごはん 小松菜サラダ じゃがいもの南蛮煮		油揚げ 牛乳 豚肉 みそ	米 麦 砂糖 ごま油 米油 こんにゃく じゃが芋	にんじん キャベツ 小松菜 生姜 ごぼう たまねぎ	586	15.0	29.0	2.1		

※ 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18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	564	15.6	30.3	2.3	344	85	2.1	214	0.27	0.42	12	5.7
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…青森県・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・福島県・北海道