

3月献立表

【給食目標】1年間の食生活を振り返ろう

実施日	曜日	飲み物	献立名	食品の分類		栄養量				
				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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3	月		菜の花寿司 筑前煮 うすくず汁 ひすいゼリー ひな祭り献立	鮭 牛乳 とり肉 豆腐 アガー 寒天	米 砂糖 こんにゃく 米油 でん粉 ジュース	なばな にんじん かんぴょう れんこん 大根 ごぼう さやえんどう たまねぎ ねぎ 小松菜 キャベツ	587	15.1	19.9	1.9
4	火		豆腐とひき肉のあんかけ丼 だんご汁	豚ひき肉 豆腐 牛乳 豚肉	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白玉粉 小麦粉	にんじん たまねぎ 干しいたけ 大根 ごぼう かぼちゃ 小松菜	608	15.7	26.1	1.9
5	水		ジャージャー麺 ☆ 白玉フルーツポンチ ☆	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳	中華めん 米油 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 干しいたけ たけのこ にんじん りんご缶 桃缶 パインアップル缶	651	15.2	24.6	2.0
6	木		麦ごはん 照り焼きチキン さんぴらごぼう 五目汁	牛乳 とり肉 みそ 厚揚げ	米 麦 ごま油 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	にんにく ねぎ ごぼう にんじん 大根 小松菜	567	18.3	30.6	2.1
7	金		キムチチャーハン 春雨サラダ ☆ たまごスープ ☆	豚肉 牛乳 ハム ベーコン 卵	米 麦 米油 砂糖 春雨 ごま油 片栗粉	にんじん いら キムチ(7品目不使用) きゅうり もやし たまねぎ 小松菜	567	16.3	34.0	3.8
10	月		麦ごはん 鶏肉の七味焼き ゆで野菜の甘酢あえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 白ごま じゃが芋	にんにく ねぎ りんご ピーマン キャベツ もやし にんじん たまねぎ	528	21.0	25.4	2.2
11	火		ガーリックライス スタミナサラダ ☆ ABCスープ ☆	ベーコン 牛乳 豚肉 鶏むね	米 米油 ごま油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	にんにく にんじん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ コーン	532	15.4	29.9	2.1
12	水		麦ごはん かつおのカレー揚げ じゃことおかの和え物 さやえんどうのみそ汁	牛乳 かつお ちりめんじゃこ かつお節 油揚げ みそ	米 麦 片栗粉 米粉 油 砂糖 じゃが芋	生姜 にんにく 小松菜 もやし にんじん たまねぎ さやえんどう	557	21.3	30.4	2.4
13	木		きなこ揚げパン ☆ 肉団子入りトマトシチュー ブロッコリーのにんにくしょうゆあえ	きな粉 牛乳 豚ひき肉 クリーム	コッペパン 油 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋 豆乳バター オリーブ油	にんにく たまねぎ セロリー にんじん トマトピューレ トマト缶 キャベツ パセリ粉 ブロッコリー もやし	586	17.3	43.3	2.2
14	金		麦ごはん 豆腐ハンバーグ ☆ 粉ふき芋 かぶのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 パン粉 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ しめじ えのきたけ かぶ(葉) かぶ	557	17.4	30.1	2.2
17	月		わかめごはん いかのかりんと揚げ 豚汁	わかめご飯の素 牛乳 いか 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	米 大麦 片栗粉 米粉 油 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ	590	16.7	29.6	2.9
18	火		チキンカレーライス フルーツサラダ ☆	とり肉 牛乳	米 米油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 豆乳バター	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり みかん缶 パインアップル缶	595	13.8	28.4	1.9
19	水		そばろごはん うどん入りおひたし すいとん	鶏ひき肉 卵 牛乳 とり肉	米 麦 米油 砂糖 小麦粉 白玉粉	生姜 にんじん さやいんげん キャベツ 小松菜 うど 大根 白菜 ねぎ	598	16.4	26.0	2.4
21	金		赤飯 鶏肉のから揚げ ☆ 菜の花のおかか和え 沢煮椀 卒業・進級 お祝い献立	ささげ 牛乳 とり肉 かつお節 豆腐	米 もち米 片栗粉 米粉 油 砂糖 焼きふ	生姜 もやし にんじん なばな 大根 干しいたけ ねぎ	532	18.2	26.6	2.0

※ 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	577	16.9	28.9	2.3	315	83	2.1	204	0.27	0.41	15	5.0
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

☆印のついている料理は、6年生のリクエストメニューです。