

令和4年

3月献立表

泉新小学校

実施日	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)
1 火	ご飯 飲用牛乳 イカの松笠焼き 中華風和え物 キムチチゲ	牛乳 いか 豚肉 みそ 豆腐	米 白ごま 砂糖 ごま油	生姜 にんじん もやし キャベツ にんにく ねぎ 白菜 キムチ にら	575	22.0	26.9	3.2
2 水	きなこ揚げパン 飲用牛乳 肉団子スープ 味噌ドレッシングサラダ	きな粉 牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 みそ	油 ミルクパン 砂糖 片栗粉 春雨 なたね油 ごま油	ねぎ 生姜 たまねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ キャベツ 小松菜	581	14.7	39.7	2.6
3 木	菜の花寿司 飲用牛乳 鯖の西京焼き 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	609	19.6	23.6	2.1
4 金	ご飯 飲用牛乳 五目卵焼き 磯の香り and えみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ ツナ ひじき 卵 のり 油揚げ 豆腐 みそ	米 なたね油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ 干しいたけ にんじん キャベツ もやし 小松菜 大根 ねぎ	610	19.2	29.2	2.7
7 月	ご飯 飲用牛乳 鉄火みそ 肉じゃが 春のきんぴら	牛乳 みそ 大豆 豚肉	米 なたね油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう うど れんこん	586	14.3	24.3	1.7
8 火	ガーリックライス 飲用牛乳 魚のマヨネーズ焼き 野菜のスープ煮	ベーコン 牛乳 メルルーサ ウインナー	米 麦 なたね油 マヨネーズ パン粉 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	597	16.3	32.3	2.2
9 水	味噌ラーメン 飲用牛乳 青のりポテトビーンズ くだもの(柑橘くだもの1/4)	豚肉 みそ 大豆 牛乳 青のり	中華めん なたね油 ラード 砂糖 白ごま ごま油 じゃが芋 片栗粉 油	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン 小松菜 柑橘系果物	668	16.3	29.4	2.6
10 木	あぶたま丼 飲用牛乳 そぼろ汁	油揚げ 竹輪 卵 牛乳 鶏ひき肉	米 麦 砂糖 片栗粉 なたね油 じゃが芋 こんにゃく ごま油	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリーンピース 生姜 切干大根 小松菜 ねぎ	594	16.4	28.9	2.1
11 金	ご飯 飲用牛乳 サバの文化干し ほうれん草のゴマ和え みそ汁	牛乳 さば 油揚げ 厚揚げ みそ	米 砂糖 白すりごま	ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ 大根 小松菜 ねぎ	614	16.6	39.1	2.5
14 月	豆腐の中華丼 飲用牛乳 カリカリじゃこサラダ おかしな目玉焼き	豚肉 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま カルピス	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ キャベツ 小松菜 桃缶	629	16.5	28.3	1.9
15 火	ご飯 飲用牛乳 魚のにんにく味噌焼き 小松菜とちくわの和え物 かきたま汁	牛乳 いなだ みそ 竹輪 とり肉 豆腐 卵	米 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉	にんにく ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん もやし たまねぎ ほうれん草	600	19.2	33.0	2.1
16 水	キャロットライスのクリームソースかけ 飲用牛乳 大根のツナドレサラダ やさいスープ	とり肉 牛乳 生クリーム ツナ ベーコン	米 麦 なたね油 バター 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり しめじ キャベツ 小松菜	619	12.6	40.4	2.4
17 木	ひじきごはん 飲用牛乳 ししゃものみりん焼き 豚汁	とり肉 ひじき 大豆 油揚げ 牛乳 子持ちししゃも 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 なたね油 砂糖 白ごま じゃが芋	にんじん グリンピース ごぼう 大根 ねぎ	603	21.0	32.8	2.3
18 金	ジャージャー麺 飲用牛乳 白玉フルーツポンチ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳	中華めん なたね油 砂糖 ごま油 白ごま 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 みかん缶 桃缶 パインアップル缶	671	15.7	24.7	2.1
22 火	カレーライス 飲用牛乳 コールスローサラダ くだもの(いちご)	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳	米 麦 なたね油 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 いちご	661	12.8	31.9	2.0
23 水	赤飯 飲用牛乳 鶏のから揚げ からし和え 沢煮椀	ささげ 牛乳 とり肉 豆腐 なんと	米 もち米 黒ごま 油 片栗粉 上新粉	生姜 キャベツ にんじん 小松菜 大根 たけのこ 干しいたけ ねぎ	614	16.7	32.8	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16回

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。

2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。



「早寝早起朝ごはん」運動
シンボルマーク

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	614	16.8	31.1	2.3	359	98	2.6	224	0.28	0.47	19	6.2

今月の産地:米(青森県) 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)