

令和5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			
日	曜		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	水	こまつナクリームスパゲティ 飲用牛乳 練馬サラダ	ベーコン まぐろ缶 牛乳 チーズ 生クリーム ハム	スパゲティ オリーブ油 なたね油 小麦粉 バター 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 小松菜 キャベツ 大根	640	15.4	42.9	2.2
2	木	豚キムチ丼 飲用牛乳 わかめサラダ わんたんスープ	豚肉 牛乳 わかめ とり肉	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま ウェーブワフタン	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし キムチ ねぎ ほうれん草 きゅうり コーン 干しいたけ 白菜 小松菜	601	17.3	25.9	3.0
3	金	菜の花ずし 飲用牛乳 魚の照り焼き かきたま汁 ピンクのももゼリー	鮭 牛乳 さめ とり肉 豆腐 卵 アガー	米 砂糖 片栗粉	なばな にんじん れんこん かんぴょう 生姜 たまねぎ ねぎ ほうれん草 桃ジュース クランベリージュース 桃缶	591	21.5	19.5	2.4
6	月	豆わかごはん 飲用牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のゴマ和え	わかめご飯の素 大豆 牛乳 豚ひき肉 油揚げ	米 麦 なたね油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 白すりごま	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース ほうれん草 もやし	588	15.2	26.3	1.9
7	火	ごはん 飲用牛乳 サバの揚げ漬け からし和え わかめとじゃがいものみそ汁	牛乳 さば 油揚げ 豆腐 大豆 みそ わかめ	米 片栗粉 上新粉 油 砂糖 白ごま じゃが芋	生姜 小松菜 白菜 にんじん ねぎ	645	16.9	35.7	2.3
8	水	あぶたま丼 飲用牛乳 キュウリと白菜のネギ塩和え くだもの(なつみ)	とり肉 かまぼこ 油揚げ 卵 牛乳	米 麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり 白菜 生姜 ねぎ なつみ	593	16.5	30.4	2.2
9	木	きなこ揚げパン 飲用牛乳 チキンサラダ ABCスープ	きな粉 牛乳 とり肉 ベーコン	油 ミルクパン 砂糖 グラニュー糖 なたね油 白すりごま 白ごま じゃが芋 マカロニ	キャベツ にんじん コーン 小松菜 たまねぎ	598	15.7	39.9	2.5
10	金	豆腐とひき肉のあんかけ丼 飲用牛乳 石狩汁	豚ひき肉 豆腐 牛乳 鮭 みそ	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 バター	にんじん たまねぎ 干しいたけ 大根 コーン ねぎ	600	18.8	26.4	2.1
13	月	コーンピラフ 飲用牛乳 魚のホワイトソース焼き かぶのスープ	とり肉 牛乳 鮭 生クリーム ベーコン いんげん豆	米 麦 なたね油 小麦粉 バター	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリーンピース しめじ ピーマン にんにく かぶ キャベツ	591	19.8	30.9	3.0
14	火	味噌ラーメン 飲用牛乳 青のりポテトビーンズ フルーツポンチ	豚肉 みそ 大豆 牛乳 青のり 寒天	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 みかん缶 パインアップル缶 桃缶	671	15.4	29.5	2.6
15	水	じゃごご飯 飲用牛乳 豆腐と野菜のとろとろ煮 くだもの(清見オレンジ)	ちりめんじゃこ 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 麦 白ごま なたね油 ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん たけのこ 白菜 しめじ 干しいたけ チンゲンサイ 清見	579	19.4	30.2	2.2
16	木	中華風まぜごはん 飲用牛乳 ししゃものピリ辛焼き 華風大根 中華風コーンスープ	とり肉 大豆 油揚げ 牛乳 ししゃも 卵	米 もち米 なたね油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉	干しいたけ にんじん グリンピース 生姜 にんにく 大根 きゅうり たまねぎ コーン	633	19.3	34.5	3.3
17	金	ガバオライス 飲用牛乳 ヤムウンセン トムヤムクン風スープ	鶏ひき肉 牛乳 ベーコン 豆腐 えび	米 麦 なたね油 砂糖 春雨 白ごま ごま油	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン コーン バジル きゅうり キャベツ にんじん たけのこ しめじ ねぎ チンゲンサイ 生姜	606	17.2	29.1	2.7
20	月	カレーライス 飲用牛乳 カリカリじゃこサラダ くだもの(いちご)	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 なたね油 じゃが芋 ざらめ バター 小麦粉 ごま油 砂糖 白すりごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 いちご	655	13.2	32.4	2.2
22	水	赤飯 飲用牛乳 鶏のから揚げ 凍り豆腐と小松菜のお浸し 沢煮椀	ささげ 牛乳 とり肉 高野豆腐 油揚げ 豆腐 なると	米 もち米 黒ごま 油 片栗粉 上新粉 砂糖	生姜 小松菜 キャベツ にんじん 大根 たけのこ 干しいたけ ねぎ	641	17.2	34.3	2.9

※ 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15回 中学年値

今月の産地:米(秋田県) 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)

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。



「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

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。

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 (中学年値)	615	17.2	31.3	2.5	353	100	2.5	232	0.29	0.47	19	6.7