

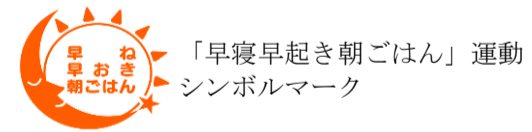
令和6年

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 金	味噌ラーメン 飲用牛乳 青のりポテトビーンズ くだもの(いちご)	豚肉 みそ 大豆 牛乳 青のり	中華めん なたね油 ラード 砂糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉 揚げ油	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 いちご	601	17.0	31.7	2.6
4 月	菜の花ご飯 飲用牛乳 鮭の照り焼き 白菜のおかか和え かきたま汁	牛乳 鮭 かつお節 とり肉 豆腐 卵	米 きび 砂糖 片栗粉	なばな ほうれん草 生姜 白菜 にんじん もやし たまねぎ ねぎ 小松菜	577	20.6	30.6	2.5
5 火	豚キムチ丼 飲用牛乳 わかめサラダ フルーツポンチ	豚肉 牛乳 わかめ 寒天	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし キムチ ねぎ たら キャベツ きゅうり コーン みかん缶 パインアップル缶 桃缶	596	14.6	22.7	2.1
6 水	ご飯 飲用牛乳 チキンチキンごぼう 具だくさんみそ汁	牛乳 鶏もも 油揚げ 豆腐 大豆 みそ	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 こんにやく	ごぼう 枝豆 にんじん たまねぎ 小松菜	652	16.2	33.4	2.0
7 木	パンパン 飲用牛乳 高野豆腐のグラタン ベーコンと野菜のスープ	牛乳 ベーコン とり肉 高野豆腐 チーズ	パンパン なたね油 バター 小麦粉 パン粉 じゃが芋	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじん ほうれん草	613	18.1	41.8	2.6
8 金	ご飯 飲用牛乳 魚のにんにく味噌焼き じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のゴマ和え	牛乳 さば みそ 豚ひき肉 油揚げ	米 砂糖 ごま油 白ごま なたね油 じゃが芋 片栗粉 白すりごま	にんにく ねぎ 生姜 たまねぎ にんじん 干ししいたけ グリンピース ほうれん草 もやし	633	18.1	25.6	2.0
11 月	じゃごご飯 飲用牛乳 豆腐と野菜のとろとろ煮 野菜の甘みそ和え	ちりめんじゃこ 牛乳 とり肉 豆腐 卵 みそ	米 麦 白ごま なたね油 ごま油 片栗粉 砂糖	たまねぎ にんじん たけのこ 白菜 しめじ 干ししいたけ チンゲンサイ キャベツ 小松菜	612	18.8	33.1	2.6
12 火	きなご揚げパン 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	揚げ油 米粉パン 砂糖 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	635	18.0	40.5	2.8
13 水	ひじきチャーハン 飲用牛乳 わんたんスープ おかしな目玉焼き	焼き豚 ひじき 牛乳 豚肉 寒天	米 麦 なたね油 ごま油 ウェーブワントン カルピス 砂糖	にんにく にんじん ねぎ グリンピース 生姜 干ししいたけ もやし 白菜 小松菜 桃缶	564	14.6	22.2	2.8
14 木	ご飯 飲用牛乳 ししゃもの甘酢漬け 野菜のからし和え 石狩汁	牛乳 ししゃも 鮭 みそ	米 砂糖 じゃが芋 バター	ねぎ ほうれん草 もやし にんじん 大根 たまねぎ コーン 小松菜	573	21.8	22.9	2.5
15 金	シーフードピラフ 飲用牛乳 野菜のキッシュ ミネストローネ	とり肉 いか えび 牛乳 豚ひき肉 卵 生クリーム チーズ ベーコン いんげん豆	米 麦 なたね油 バター じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ コーン グリンピース キャベツ ほうれん草 トマト缶 トマトピューレ	632	18.3	38.2	2.7
18 月	カレーライス 飲用牛乳 ツナコーンサラダ くだもの(りんご)	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳 ツナ	米 麦 なたね油 じゃが芋 ざらめ バター 小麦粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん コーン キャベツ 小松菜 りんご	702	11.9	33.5	2.0
19 火	ターメリックライス 飲用牛乳 チリンドロン サウピカンサラダ	牛乳 とり肉 大豆	米 麦 なたね油 米粉 じゃが芋 揚げ油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり コーン	591	15.0	30.3	2.1
21 木	赤飯 コーヒー牛乳 鶏のから揚げ 野菜のお浸し 沢煮椀	ささげ コーヒー牛乳 とり肉 豆腐 なんと	米 もち米 黒ごま 揚げ油 片栗粉 上新粉 砂糖	生姜 にんにく にんじん もやし えのきたけ 小松菜 大根 たけのこ 干ししいたけ ねぎ	662	16.3	30.0	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14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。
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)	617	17.0	31.3	2.4	353	94	2.4	216	0.29	0.44	18	7.0