3月献立表

令和4年

橋戸小学校

実施日 日	曜	献立名	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	栄養量 エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	塩分(g)
1	火	マーボーどうふどん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ	ぶたひきにく　とうふ みそ　ぎゅうにゅう とりにく	こめ　こめあぶら　さとう　かたくりこ ごまあぶら	しょうが　にんにく　にんじん　たまねぎ ほししいたけ　ねぎ　にら　はくさい　もやし	591	17.3	31.5	2.9
2	水	ごはん　ぎゅうにゅう **さかなのたつたあげ** きゃべつのあっさりあえ　かきたまじる リクエスト献立	ぎゅうにゅう　さば かつおぶし　とりにく たまご	こめ　かたくりこ　こめこ　こめあぶら　さとう しろごま	しょうが　キャベツ　にんじん　もやし たまねぎ　えのきたけ　ほししいたけ　ねぎ こまつな	631	17.4	35.4	2.9
3	木	ひなまつりちらし　ぎゅうにゅう やさいたっぷりすましじる **おかしなめだまやき** リクエスト献立　ひな祭り献立	とりにく　あぶらあげ　えび　たまご ぎゅうにゅう　とうふ　かんてん	こめ　さとう　こめあぶら	ほししいたけ　にんじん　えだまめ　だいこん えのきたけ　こまつな　ももかん	606	17.8	26.6	1.6
4	金	コメッコハヤシライス ぎゅうにゅう キャロットドレッシングサラダ	ぶたにく　ぎゅうにゅう	こめ　こめあぶら　じゃがいも　さとう ざらめ　こめこ	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　トマトピューレ グリンピース　キャベツ　もやし　こまつな	600	13.9	30.9	1.6
7	月	とりそぼろごはん　ぎゅうにゅう やさいのごまあえ じゃがいもとなまあげのみそしる	とりひきにく　こうやどうふ　ぎゅうにゅう あつあげ　みそ	こめ　こめあぶら　さとう　しろすりごま しろごま　じゃがいも	しょうが　にんじん　ほししいたけ グリンピース　もやし　キャベツ　こまつな だいこん　たまねぎ　ねぎ	564	17.9	28.6	2.6
8	火	ごはん　ぎゅうにゅう にくどうふ あまみそキャベツ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とうふ みそ	こめ　こめあぶら　しらたき　さとう	にんじん　たまねぎ　しめじ　グリンピース キャベツ　ほうれんそう	575	17.1	30.7	2.0
9	水	ごはん　ぎゅうにゅう **ジャンボしゅうまい** **かふうコーンスープ** リクエスト献立	ぎゅうにゅう　ぶたひきにく　とりにく　たまご	こめ　しゅうまいのかわ　かたくりこ　さとう こめあぶら　じゃがいも　ごまあぶら	たまねぎ　ねぎ　しょうが　にんじん　コーン えのきたけ　こまつな	598	16.4	28.4	2.4
10	木	ごはん　ぎゅうにゅう にくのしょうがやき キャベツのごまいため　いもだんごじる	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく	こめ　こめあぶら　しろごま　じゃがいも かたくりこ	しょうが　にんじん　たまねぎ　キャベツ こまつな　ごぼう　だいこん　ねぎ	585	16.3	29.1	2.4
11	金	**ジャージャーめん** ぎゅうにゅう やさいのナムル リクエスト献立	ぶたひきにく　だいず みそ　ぎゅうにゅう	ちゅうかめん　こめあぶら　さとう かたくりこ　ごまあぶら　しろごま	にんにく　しょうが　ねぎ　にんじん　たまねぎ たけのこ　ほししいたけ　もやし　ほうれんそう	576	19.1	32.7	2.6
14	月	**きなこあげパン** ぎゅうにゅう **にくだんごいりやさいスープ** リクエスト献立	きなこ　ぎゅうにゅう　ぶたひきにく　とうふ	ショートニングパン　あぶら　さとう かたくりこ	しょうが　ねぎ　にんじん　はくさい ほししいたけ　にら	638	15.4	48.4	2.2
15	火	**コメッコカレーライス** ぎゅうにゅう **フルーツポンチ** リクエスト献立	ぶたにく　ぎゅうにゅう　かんてん	こめ　こめあぶら　じゃがいも　こめこ ざらめ　さとう	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ みかんかん　パインアップルかん　ももかん	687	12.7	28.3	1.6
16	水	ごはん　ぎゅうにゅう **ハンバーグ** **あおのりポテト**　みそけんちんじる リクエスト献立	ぎゅうにゅう　ぶたひきにく　とうふ とりひきにく　あおのり　とりにく　みそ	こめ　こめあぶら　かたくりこ　さとう じゃがいも　こんにゃく　さといも	しょうが　たまねぎ　にんじん　だいこん　ねぎ	630	16.8	29.1	2.7
17	木	ごはん　ぎゅうにゅう あつやきたまご やさいのゴマずあえ　のっぺいじる	ぎゅうにゅう　ひじき　とりひきにく　とうふ たまご　とりにく　あぶらあげ	こめ　こめあぶら　さとう　ごまあぶら しろごま　こんにゃく　さといも　かたくりこ	ほししいたけ　たまねぎ　にんじん グリンピース　もやし　キャベツ　だいこん ねぎ　こまつな	581	16.6	29.7	2.1
18	金	**こぎつねごはん**　ぎゅうにゅう ししゃものピリからやき とんじる リクエスト献立	とりひきにく　あぶらあげ　ぎゅうにゅう こもちししゃも　ぶたにく　とうふ　みそ	こめ　こめあぶら　さとう　こんにゃく じゃがいも	しょうが　にんじん　グリンピース　にんにく だいこん　ねぎ	614	21.2	33.7	3.2
21	月	春分の日							
22	火	**わかめごはん** ぎゅうにゅう はりはりづけ じゃがいものカレーに リクエスト献立	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ しろごま さとう こめぬかあぶら じゃがいも かたくりこ	きりぼしだいこん　にんじん　もやし　しょうが たまねぎ　たけのこ　ほししいたけ グリンピース	579	14.8	22.8	3.1
23	水	せきはん　コーヒーぎゅうにゅう てりやきチキン　やさいのおかかあえ すましじる	ささげ コーヒーぎゅうにゅう とりにく かつおぶし なると	こめ もちごめ くろごま さとう ざらめ かたくりこ	にんにく キャベツ もやし にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	618	16.6	23.4	3.7
24	木	修了式							
25	金	卒業式							

※　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

家庭配布用献立表の記載について
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。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養値のみ記載します。
月間摂取平均栄養価は、中学年と表記する。

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	605	16.7	30.7	2.5	325	89	2.3	205	0.31	0.42	12	5.6

2月に使用した野菜の産地						
しょうが/高知	にんじん/千葉	たまねぎ/北海道	はくさい/茨城	こまつな/東京	もやし/栃木	にんにく/青森
えのきたけ/長野	ごぼう/青森	キャベツ/**愛知**	だいこん/神奈川	さといも/埼玉	じゃがいも/鹿児島	ほうれんそう/群馬
チンゲンサイ/茨城	ながねぎ/**練馬区**					