

令和6年

3月献立表

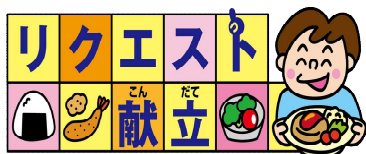
八坂小学校

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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	五目ちらしずし 牛乳 うすくず汁 ★おかしな目玉焼き★ ★リクエスト	とり肉 油揚げ えびのり 牛乳 アガー		米 大麦 砂糖 片栗粉		にんじん れんこん 干しいたけ かんぴょう 枝豆 大根 えのきたけ ねぎ 桃缶		619	14.7	23.1	2.0
4	月	コーンピラフ 牛乳 ★クリスマスチキン 米粉マカロニスープ ココアゼリー★ ★リクエスト	とり肉 ちりめんじゃこ 牛乳 アガー		米 大麦 バター 米油 米粉 コーンフレーク 米粉マカロニ 砂糖		にんじん たまねぎ コーン 枝豆 にんにく ほうれん草		742	17.7	31.7	3.0
5	火	★じゃこわかご飯 牛乳 油揚げの肉詰め焼き 具だくさん味噌汁 ★みたらし団子★ ★リクエスト	わかめご飯の素 ちりめんじゃこ 牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 チーズ 豆腐 わかめ みそ		米 大麦 白ごま 片栗粉 白玉団子 砂糖		たけのこ たまねぎ にんにく キャベツ にんじん ねぎ		629	17.6	31.3	3.1
6	水	はちみつレモントースト 牛乳 ポルシチ 白菜のごまサラダ	牛乳 牛もも 豆乳		食パン マーガリン はちみつ 砂糖 米油 じゃが芋 白すりごま		レモン にんにく にんじん たまねぎ キャベツ カリフラワー トマトピューレ パセリ粉 白菜 小松菜		586	15.9	45.0	2.4
7	木	キムチチャーハン 牛乳 ジャンボシュウマイ トックスープ	豚肉 牛乳 豚ひき肉 とり肉		米 大麦 米油 白ごま しゅうまいの皮 ごま油 片栗粉 トック		にんにく 干しいたけ にんじん ねぎ キムチ ピーマン たまねぎ 生姜 白菜 チンゲンサイ		686	16.6	32.1	2.7
8	金	ご飯（酒田） 牛乳 さばの味噌煮 野菜ののり和え 吉野汁	牛乳 さば みそ のり とり肉 豆腐 油揚げ		米 砂糖 片栗粉		生姜 ねぎ 小松菜 白菜 にんじん もやし 大根 干しいたけ		564	18.9	32.1	2.2
11	月	ご飯（酒田） 牛乳 ★照り焼きチキン キャベツのじゃこ炒め 田舎汁★ ★リクエスト	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ 厚揚げ		米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋		生姜 にんじん キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 白菜 しめじ ねぎ		572	18.3	31.5	2.2
12	火	麻婆豆腐丼 牛乳 中華スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳 とり肉		米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油		生姜 にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ にら 白菜 えのきたけ もやし ぼんかん		625	17.2	30.2	2.8
13	水	ご飯（酒田） 牛乳 ハンバーグ 青のりポテト たっぷり野菜のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 牛ミンチ 青のり 油揚げ みそ		米 片栗粉 米粉 砂糖 じゃが芋		生姜 たまねぎ にんじん 大根 白菜 えのきたけ 小松菜		665	17.1	32.8	2.7
14	木	★きなご揚げパン 牛乳 クリームシチュー 果物★ ★リクエスト	きな粉 牛乳 とり肉 大豆 クリーム		米粉パン 砂糖 米油 じゃが芋 バター 米粉		にんにく たまねぎ にんじん ほうれん草 いちご		640	17.4	40.8	2.2
15	金	ご飯（酒田） 牛乳 アジフライ 野菜のあっさり和え かきたま汁	牛乳 あじ かつお節 とり肉 卵		米 米粉 砂糖 白ごま 片栗粉		キャベツ にんじん もやし たまねぎ えのきたけ 干しいたけ ねぎ 小松菜		628	18.2	26.4	3.1
18	月	★コメツコカレーライス 牛乳 ★フルーツポンチ★ ★リクエスト	鶏肉 牛乳 寒天		米 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ パイナップル缶 みかん缶 桃缶 ナタデココ缶		720	12.1	30.3	1.7
19	火	★ごま味噌ラーメン 牛乳 野菜チップス★ ★リクエスト	豚肉 みそ うずら卵 牛乳		中華めん 米油 白すりごま ごま油 さつま芋		にんにく にんじん キャベツ もやし ねぎ コーン きくらげ 生姜 小松菜 かぼちゃ れんこん		573	17.8	36.4	2.4
20	水	春分の日										
21	木	赤飯 ジョア ★鶏のから揚げ 野菜のおかか和え 祝いなるとのすまし汁★ ★リクエスト	小豆 ジョア とり肉 かつお節 豆腐 なんと かまぼこ		米 もち米 黒ごま 片栗粉 米粉 米油		生姜 にんにく キャベツ もやし にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜		597	16.1	27.9	2.0

※ 米は、東京都米穀商業組合練馬支部と庄内みどり農業協同組合(山形県酒田市)より購入しています。

※ 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)
中学年 平均値	632	16.8 (エネルギーの 13~20%)	32.2 (エネルギーの 20~30%)	2.5	375	91	2.4	218	0.29	0.45	15	6.0



3月も6年生からのリクエストを取り入れています。
献立に★がついているものです。
たくさんのリクエストありがとうございました。



「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク