

令和7年

3月献立表

赤の食品

黄色の食品

緑の食品

栄養量

献立名

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 (%)

- ・鮭のちらし寿司・牛乳
- ・菜の花のごま和え・フローズン白桃
- ・野菜と豆腐のすまし汁

- さけ 鶏卵 飲用牛乳
- 鶏むね 絹ごし豆腐
- ちらしかまぼこ

715 16.8

5 水

11

755 17.7

12

747 13.2

13 木

- ・ご飯・牛乳・白身魚のマヨコーン焼き
- ・五目きんぴら・打ち豆汁

- 飲用牛乳 ホキ 豚肉肩
- 鶏もも 油揚げ 黄だいず
- 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ)

- 精白米 マヨネーズ
- 米ぬか油 つきごんにやく
- じゃがいも

763 18.5

14 金

- ・セレクトカツカレー・牛乳
- ・コールスローサラダ・いちご

- 鶏ひき肉
- 鶏もも
- 飲用牛乳

- 精白米 米ぬか油 じゃがいも 米粉
- 三温糖 薄力粉
- パン粉 揚げ油

- にんにく しょうが たまねぎ
- キャベツ にんじん
- 粒コーン いちご

772 15.1

17 月

- ・赤飯・牛乳・鶏のから揚げ
- ・野菜のボン酢和え・お祝いすまし汁

- ささげ 飲用牛乳
- 鶏もも 鶏むね
- 祝なると

- 精白米 国産無洗もち米
- ごま (いり) 米粉
- でん粉 揚げ油

- にんにく しょうが ごまつな キャベツ
- きく ゆず果汁 すだち だいごん
- にんじん えのきたけ 根深ねぎ

770 16.1

18 火

- ・高菜めし・牛乳・タイピーエン
- ・たけのこのひこずり・オレンジ

- 鶏卵 飲用牛乳
- いか むきえび
- 豚肉肩 豚肉 米みそ (淡色辛みそ)

- 精白米 おおむぎ
- ごま油 三温糖 米ぬか油
- 緑豆はるさめ ごんにやく

- たかな漬 しょうが にんじん ぶなしめじ
- きくらげ はくさい 万能ねぎ たけのこ
- にんじん きよみ

692

21 金

- ・練馬スバゲティ・牛乳
- ・根菜のペペロンチーノ炒め
- ・米粉のいちごミルクケーキ

- ツナ 刻みのり
- 飲用牛乳 ベーコン
- 加糖練乳 調理用牛乳

- スバゲティハーフ オリーブ油
- 三温糖 上白糖 米粉
- 米ぬか油

24 月

- ・ご飯・牛乳・チーズダッカルビ
- ・トックスープ・りんごゼリー

- 飲用牛乳
- 鶏もも
- ピザチーズ 粉寒天

- 精白米 米ぬか油
- じゃがいも 三温糖
- ごま油 韓国もち (トック) 上白糖

- たまねぎ キャベツ にんにく
- しょうが にんじん だいごん
- 緑豆やし 根深ねぎ ごまつな りんご

※ 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) |
|-----|--------------|--------------|--------------|-----------|------------|-------------|--------|---------------|-------------|-------------|------------|----------|
| 基準値 | 830 | エネルギーの13~20% | エネルギーの20~30% | 2.5未満 | 450 | 120 | 4.5 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 7以上 |