

3月分学校給食献立表(小学校)

指導目標		一年間を振り返ろう										栄養三色			●……黄色の食品 ●……赤色の食品 ▲……緑色の食品		熱や力のもとになる食品 からだをつくるもとになる食品 からだの調子をよくする食品																																																	
日曜日	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	19日(火)	21日(木)																																																					
献立名	○炊き込み五目ずし ○牛乳 ○鶏肉の煮物 ○すまし汁 ○ひなあられ(はし)	○減量バターロール ○牛乳 ○みそラーメン ○ししゃものからあげ(はし)	○ごはん ○牛乳 ○プルコギ ○わかめスープ(はし)	○黒糖パン ○牛乳 ○クリーム煮(除) ★ハムサラダ(フレンチドレッシング付) (スプーン)	○麦ごはん ○牛乳 ○豆腐と春菊のいためもの ○せんべい汁 ○のりの佃煮(はし)	○パン ○牛乳 ○チキンカレー ○コロコロソテー ○プリン(スプーン)	○麦ごはん ○牛乳 ○牛肉の柳川煮(除) ○豆乳みそ汁 ○かつおふりかけ(はし)	○ごはん ○牛乳 ○さばのみそ煮 ★煮びたし ○すまし汁(はし)	○パン ○牛乳 ○ハッシュドポーク ○野菜のソテー ○いちごクレープ(スプーン)	○減量パン ○牛乳 ○ソーススパゲッティ(いか入り) ★焼き野菜(はし)	○赤飯 ○牛乳 ○鶏肉のからあげ ★そえ野菜 ○五目スープ(はし)	○ごはん ○牛乳 ★さんが焼き(魚) ○きわかめのピリカラ ○はくさいのみそ汁(はし)	○キャロットピラフ ○牛乳 ○スープ煮 ★ツナサラダ(柑橘ドレッシング付) ○ぶどうゼリー(スプーン)	材料	おおよび使用量(3・4年生量)(g)	エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	ナトリウム(食塩相当量) g	※献立名の前に★のある献立は、ガススチームコンベクションオーブンを使って調理します。 ※献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することがありますので、ご了承ください。 ※加工食品の原材料配合割合表が必要な方は、学校にお問い合わせください。																																				
	1・2年生 55 米 3・4年生 65 5・6年生 75 上乾ちりめん 3 にんじん 7 きざみかん(乾) 0.4 しいたけ(干カット) 0.5 (冷)むぎ枝豆 5 うす口しょうゆ 2.7 さとう 3.6 塩 0.54 水(しいたけ戻し汁) 9 酢 7.2 水(酢+煮汁) 1.45倍	(冷)ちゃんぽん麺 55 豚肉 15 にんにく 0.1 にんじん 5 ごま油 0.3 (冷)粒コーン 10 緑豆たもやし 15 キャベツ 30 なると(スライス) 7 青ねぎ 5 うす口しょうゆ 2 赤みそ 6 テンメンジャン 2 塩 0.1 こしょう 0.03 ポークパイオン 6 水 130	1・2年生 75 米 3・4年生 85 5・6年生 95 水 米の 1.4倍 牛肉 40 にんにく 0.1 土しょうが 0.1 たまねぎ 10 サラダ油 0.3 にんじん 10 緑豆たもやし 35 にら 5 さとう 2.3 こい口しょうゆ 4.6 酒 2.3 みりん 4.6 赤みそ 1.7 ごま油 0.3 白ごま 0.5 わかめ(干) 0.3 (冷)とうふ 20 たまねぎ 25 にんじん 5 しいたけ(干カット) 0.5 青ねぎ 5 うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水(しいたけ戻し汁) 110	豚肉 15 たまねぎ 40 にんじん 15 マッシュルーム 5 サラダ油 0.3 じゃがいも 40 パセリ 0.5 上新粉 3 塩 0.8 こしょう 0.03 ＜牛乳＞ 40 ポークパイオン 3 水 40 ハム(スライス) 10 キャベツ 35 (冷)粒コーン 10 にんじん 5 フレンチドレッシング(8ml) 1袋	1・2年生 60 米 3・4年生 70 5・6年生 80 米粒 米の 20% 水 米+麦の 1.45倍 (冷)とうふ 60 豚肉 20 土しょうが 0.5 にんじん 10 たまねぎ 30 しめじ(バラ) 5 サラダ油 0.3 春菊 8 さとう 1 塩 0.1 こい口しょうゆ 4 ごま油 0.5 かたくり粉 0.5 だいこん 20 にんじん 10 根深ねぎ 7 かやきせんべい(巻) 10 うす口しょうゆ 2.5 酒 0.5 塩 0.5 けずりぶし 1.3 だし昆布 0.7 水 130 のりの佃煮(10g) 1袋	鶏肉(もも10g) 35 にんにく 0.1 土しょうが 0.1 クッキングワイン 0.5 たまねぎ 40 にんじん 20 にんじん 20 サラダ油 0.5 ひよこ豆(ドラパック) 7 塩 0.9 こしょう 0.03 カレー粉 0.8 トマトケチャップ 1.7 ウスターソース 2.2 トンカツソース 2.2 チャツネ 1.5 さとう 0.2 こい口しょうゆ 0.2 上新粉 6 水 24 ポークパイオン 3 水 76 フランクソース 10 (冷)粒コーン 15 たまねぎ 20 にんじん 10 (冷)むぎ枝豆 10 サラダ油 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01 プリン(卵・乳・大豆不使用) (40g) 1個	1・2年生 60 米 3・4年生 70 5・6年生 80 米粒 米の 20% 水 米+麦の 1.45倍 さば(角切) 60 土しょうが 1.3 赤みそ 5 さとう 3 こい口しょうゆ 1 みりん 1 酒 1 水 10~20 緑豆たもやし 40 にんじん 7 さとう 0.6 こい口しょうゆ 1.5 かつおぶし 1 たまねぎ 30 にんじん 5 えのきたけ 7 ふ 2 青ねぎ 5 うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120 かつおふりかけ(2g) 1袋	1・2年生 75 米 3・4年生 85 5・6年生 95 水 米の 1.4倍 豚肉 35 クッキングワイン 0.5 たまねぎ 50 にんじん 20 サラダ油 0.3 トマトピューレ 15 ウスターソース 6 トマトケチャップ 5 さとう 1 塩 0.7 こしょう 0.03 上新粉 5 水 20 ポークパイオン 3 水 55 ベーコン(スライス) 10 にんじん 10 キャベツ 40 (冷)粒コーン 10 サラダ油 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01 いちごクレープ(35g) 1個	(スパゲッティ(1/2カット)) 35 塩 水の 0.5% 豚肉 15 キャベツ 40 たまねぎ 30 にんじん 10 サラダ油 0.5 (冷)いか(短冊) 10 ウスターソース 3 トンカツソース 12 トマトケチャップ 3 塩 0.1 こしょう 0.03 粉 かつお 0.2 あおさ粉 0.2 フランクソース 10 じゃがいも 25 たまねぎ 20 にんじん 5 (冷)むぎ枝豆 10 オリーブ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 たまねぎ 30 にんじん 10 えのきたけ(カット) 7 しいたけ(干カット) 10 青ねぎ 5 赤みそ 7 白みそ 4 煮干し 1.8 だし昆布 0.6 水 110 こしょう 0.01 けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水 110	1・2年生 30 米 3・4年生 35 5・6年生 40 もも 1・2年生 35 ち 3・4年生 40 米 5・6年生 45 酒 1 塩 1 あずき(乾) 7 水 米+もち米の 1.2倍 平天(スライス) 10 (冷)きわかめ(大) 7 にんじん 10 つきこんにやく 20 ごま油 0.2 さとう 0.8 こい口しょうゆ 2.3 みりん 0.5 水 1 トーパンジャン 0.05 かつおぶし 0.5 だいこん 20 はくさい 20 にんじん 7 えのきたけ(カット) 7 青ねぎ 5 赤みそ 7 白みそ 4 煮干し 1.8 だし昆布 0.6 水 110	1・2年生 75 米 3・4年生 85 5年生 95 水 米の 1.4倍 ウインナーソーセージ 20 たまねぎ 15 (冷)むぎ枝豆 5 サラダ油 1 塩 1 こしょう 0.03 ポークパイオン 3 水 55 豚肉 10 たまねぎ 30 にんじん 20 サラダ油 0.3 じゃがいも 45 パセリ 0.5 塩 0.8 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 0.3 ポークパイオン 3 水 90	1・2年生 60 米 3・4年生 70 5年生 80 水 米の 1.4倍 たまねぎ 15 にんじん 20 たまねぎ 15 冷むぎ枝豆 5 サラダ油 1 塩 1 こしょう 0.03 ポークパイオン 3 水 90	ぶどうゼリー(50g) 1個	571kcal	26.2g	15.7g	3.3g	565kcal	24.6g	22.5g	2.8g	569kcal	24.0g	14.9g	1.8g	591kcal	22.0g	18.7g	2.6g		575kcal	24.4g	14.0g	2.5g	616kcal	25.0g	19.5g	3.0g	594kcal	25.5g	16.8g	2.0g	681kcal	26.2g	25.6g	1.9g	665kcal	25.6g	16.8g	3.0g	576kcal	24.7g	16.8g	2.2g	588kcal	26.3g	17.9g	2.6g	621kcal	26.4g	17.1g	2.5g	620kcal	22.7g	18.6g	3.1g
一人一食当たり月平均栄養量	1・2年生	3・4年生	5・6年生	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	食物繊維 g	ナトリウム(食塩相当量) g																																																				
	550	602	652	23.1	24.9	26.6	314	2.2	222	0.39	0.49	20	4.9	2.3																																																				
	550	602	652	23.1	24.9	26.6	314	2.2	222	0.39	0.49	20	4.9	2.3																																																				
	550	602	652	23.1	24.9	26.6	314	2.2	222	0.39	0.49	20	4.9	2.3																																																				