

# 令和3年3月分 学校給食献立表

月	火	水	木	金
<b>1</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>ぎゅうどん</b> ぎゅうにく 50 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 10 緑 ほししいたけ 0.5 緑 つちしょうが 0.3 緑 さとう、しょうゆ わかごぼうの <b>きんぴら</b> ぶたにく 10 赤 わかごぼう 15 緑 たけのこ 10 緑 にんじん 10 緑 つきこんにやく 10 しろごま 1 黄 さとう、しょうゆ はくさいのゆずあえ はくさい 40 緑 えのきたけ 5 緑 ゆず 0.5 緑 しょうゆ、さとう	<b>2</b> うずまきパン ぎゅうにゅう <b>かいばしらの</b> クリームに だいず 5 赤 きんときまめ 5 赤 きゅうり 15 緑 にんじん 5 緑 ホールコーン 5 緑 ドレッシング クラス1本 す ぎゅうにゅう 25 赤 コンパウンドマーガリン 4 黄 こむぎこ 4 黄 チーズ 3 赤 しお、こしょう とりがらスープ	<b>3</b> さげちらしずし さげそぼろ 7 赤 しろごま 1 黄 しお、さとう <b>ぎゅうにゅう</b> さげそぼろはミニ食缶に入っています。 <b>たけのこのすましじる</b> とうふ 30 赤 わかめ 2 赤 たけのこ 20 緑 たまねぎ 15 緑 えのきたけ 5 緑 みつば 3 緑 しお、しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ <b>ひしもち</b> ひしもち 1こ 黄	<b>4</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>フォー</b> とりにく 10 赤 フォー 7 黄 たまねぎ 20 緑 もやし 20 緑 にんじん 10 緑 たけのこ 5 緑 ちら 5 緑 つちしょうが 0.2 緑 ナンプラー 0.2 しお、こしょう とりがらスープ しょうゆ ベトナム <b>チャーゾー</b> はるまき 1コ(50) <b>ゴイガー</b> とりささみ 10 赤 キャベツ 25 緑 にんじん 5 緑 しょうゆ、さとう す、レモンじり こしょう	<b>5</b> ココアパン ぎゅうにゅう <b>たまごのスープ</b> たまご 25 赤 ハム 5 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 20 緑 こまつな 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ <b>ぶたにくと</b> <b>だいずのもの</b> ぶたにく 20 赤 だいず 10 赤 たまねぎ 15 緑 トマト 10 緑 パセリ 0.2 緑 しお、こしょう、にんにく しょうゆ、とりがらスープ <b>ブロッコリーのサラダ</b> ブロッコリー 15 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 5 緑 ドレッシング クラス1本
エネルギー kcal 586 たんぱく質 g 25.9 塩分 g 16.4	エネルギー kcal 624 たんぱく質 g 25.8 塩分 g 21.7	エネルギー kcal 639 たんぱく質 g 27.3 塩分 g 16.2	エネルギー kcal 581 たんぱく質 g 21.6 塩分 g 14.7	エネルギー kcal 630 たんぱく質 g 29.8 塩分 g 22.6
<b>8</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>あつあげ</b> <b>みそしる</b> あつあげ 20 赤 だいこん 15 緑 たまねぎ 10 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 緑 えのきたけ 5 緑 しろ、あかみそ 8 赤 けずりぶし <b>てづくりふりかけ</b> けずりぶし 2 赤 しろごま 1 黄 しょうゆ、さとう やきつくね とりだんご 50 赤 つちしょうが 0.1 緑 しょうゆ、さとう でんぶん <b>こまつなと</b> <b>じゃこのにびたし</b> あぶらあげ 5 赤 ベーコン 5 赤 じゃこ 2 赤 こまつな 40 緑 けずりぶし しょうゆ、さとう	<b>9</b> こくとうパン ぎゅうにゅう <b>ごもくらえん</b> ぶたにく 10 赤 ちゅうかめん 10 黄 はくさい 30 緑 にんじん 10 緑 もやし 10 緑 ほししいたけ 0.5 緑 つちしょうが 0.5 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ <b>ゆでたまご</b> たまご 1コ 赤 <b>マカロニサラダ</b> ハム 8 赤 マカロニ 5 黄 きゅうり 15 緑 キャベツ 10 緑 ホールコーン 5 緑 マヨネーズ クラス1本 す	<b>10</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>カレー</b> ぎゅうにく 15 赤 レバーそぼろ 2 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 ソテーオニオン 10 緑 リンゴピューレ 6 緑 ブルンピューレ 2 緑 カレールー 12 しょうゆ トマトケチャップ とりがらスープ <b>トンカツ</b> ぶたにく 1枚(40) 赤 こむぎこ 8 黄 パンこ 8 黄 しお、こしょう <b>だいこんサラダ</b> だいこん 35 緑 みずな 10 緑 わかめ 0.3 赤 ドレッシング クラス1本	<b>11</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>かんどうに</b> とりにく 10 赤 あつあげ 30 赤 ちくわ 10 赤 じゃがいも 40 黄 だいこん 30 緑 にんじん 10 緑 こんにやく 20 さとう、しょうゆ <b>そばの</b> <b>こうみりやき</b> さば 1切(50) 赤 しろごま 0.5 黄 あおねぎ 1 緑 つちしょうが 0.2 緑 にんにく、さとう、しょうゆ でんぶん ごまあぶら <b>あさりとひじきの</b> <b>つくだに</b> あさり 7 赤 ひじき 0.5 赤 つちしょうが 0.3 緑 しょうゆ、さとう	<b>12</b> コッペパン ぎゅうにゅう <b>やさいスープ</b> とりにく 10 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 20 緑 カリフラワー 10 緑 こまつな 10 緑 にんじん 5 緑 セロリー 3 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ <b>セルフドッグ</b> <b>(ローストウイナー)</b> フランクフルト 1本 赤 <b>(ソー)</b> キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 きりぼしだいこん 2 緑 しお、カレーこ <b>ヨーグルト</b> ヨーグルト 1コ 赤
エネルギー kcal 603 たんぱく質 g 26.0 塩分 g 20.6	エネルギー kcal 636 たんぱく質 g 28.3 塩分 g 21.9	エネルギー kcal 742 たんぱく質 g 28.8 塩分 g 23.3	エネルギー kcal 631 たんぱく質 g 28.9 塩分 g 18.2	エネルギー kcal 646 たんぱく質 g 28.2 塩分 g 23.1
<b>15</b> せきはん あずき 18 <b>すましじる</b> とうふ 40 赤 あぶらあげ 5 赤 ふ 2 黄 たまねぎ 20 緑 えのきたけ 5 緑 なましいたけ 5 緑 あおねぎ 5 緑 しお、しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ <b>たいのしおやき</b> たい 1切(50) 赤 しお でんぶん <b>しゅんぎくと</b> <b>はくさいのごまあえ</b> はくさい 35 緑 しゅんぎく 10 緑 しろごま 1 黄 さとう、しょうゆ	<b>16</b> なかよしパン ぎゅうにゅう <b>チリコンカン</b> ぎゅうミンチ 15 赤 ぶたミンチ 15 赤 きんときまめ 10 赤 たまねぎ 45 緑 にんじん 20 緑 トマト 20 緑 パセリ 0.3 緑 にんにく、しお、こしょう しょうゆ、トマトケチャップ チリパウダー、でんぶん とりがらスープ <b>にんじんチップ</b> にんじん 25 緑 しお、こしょう でんぶん <b>ツナとブロッコリーの</b> <b>マリネ</b> まぐろフレーク 5 赤 ブロッコリー 15 緑 きゅうり 15 緑 たまねぎ 5 緑 レモンじり、しお、こしょう さとう、す、オリーブオイル		<b>18</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>いそに</b> ぶたにく 10 赤 あつあげ 30 赤 じゃがいも 45 黄 にんじん 20 緑 こんにやく 20 ひじき 1.5 赤 しょうゆ、さとう <b>あじのあまずづけ</b> あじ 1切(50) 赤 さとう、しょうゆ、す でんぶん <b>ほうれんそうと</b> <b>はくさいのひたし</b> ほうれんそう 20 緑 はくさい 25 緑 ゆず 0.3 緑 しょうゆ、さとう	<b>19</b> ライムギパン いちごジャム <b>げんまいスープ</b> とりにく 7 赤 げんまい 5 黄 たまねぎ 20 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 10 緑 ほうれんそう 5 緑 セロリー 3 緑 しお、しょうゆ、こしょう とりがらスープ <b>スクランブルエッグ</b> たまご 35 赤 ベーコン 5 赤 グリーンピース 5 緑 しお、こしょう <b>ごぼうサラダ</b> ごぼう 20 緑 こまつな 20 緑 にんじん 5 緑 しろごま 1 黄 ドレッシング クラス1本 ごまあぶら さとう、しょうゆ
エネルギー kcal 661 たんぱく質 g 29.1 塩分 g 21.0	エネルギー kcal 614 たんぱく質 g 25.9 塩分 g 21.0	エネルギー kcal 609 たんぱく質 g 26.9 塩分 g 15.8	エネルギー kcal 608 たんぱく質 g 24.5 塩分 g 20.6	
<b>22</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>にくじゃが</b> ぎゅうにく 25 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 いとこんにやく 30 さとう、しょうゆ <b>ひじきのぼんずあえ</b> さけ 2切(40) 赤 たまねぎ 10 緑 パセリ 0.3 緑 マヨネーズ 5 黄 あかみそ 2 赤 しょうゆ、さとう 卵を使わない マヨネーズタイプの調味料を使用します。	<b>23</b> コッペパン ぎゅうにゅう <b>トックスープ</b> ぶたにく 10 赤 トック 20 黄 たまねぎ 20 緑 もやし 15 緑 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ <b>にくだんごの</b> <b>あまずあんかけ</b> にくだんご 45 赤 さとう、しょうゆ、す でんぶん ぶた・とりがらスープ <b>ナムル</b> こまつな 25 緑 だいずもやし 15 緑 にんじん 5 緑 しろごま 1 黄 さとう、しょうゆ ごまあぶら	<p>令和元年度献立コンテスト 優秀作品を献立に取り入れました。 千代田小学校 6年(当時) 塔本 慎平 さんの献立</p> <p>3日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭ちらしずし</li> <li>・たけのこのすまし汁</li> <li>・さわらの塩焼き</li> <li>・オクラのおひたし</li> <li>・ひし餅</li> </ul> <p>ひなまつりの献立</p> <p>一部を変更して実施します。</p>	<b>6年生のみなさん</b> <b>卒業おめでとう</b> 給食には、いろいろな食べ物や料理が登場しました。「これって何かな?」「なんでこんなものがでるんだろう?」という疑問からも、いろいろな食の情報に出会えたと思います。 「なぜだろう?」「どうなっているんだろう?」という好奇心は人生を何倍にも楽しくさせてくれます。ただ食べるだけでなく、もっと食を楽しみましょう。 <b>卒業お祝い献立(15日)</b> 赤飯やデザートなどが登場します。 小学校6年間の給食からも卒業です。苦手な食べ物も食べられるようになったこと、みんなで食べた楽しかったことなどを思い出しながら味わって食べてください。	
エネルギー kcal 618 たんぱく質 g 28.4 塩分 g 17.0	エネルギー kcal 660 たんぱく質 g 25.8 塩分 g 24.9			

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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				食物繊維 g
								A μg	B1 mg	B2mg	Cmg	
3月分の平均	631	27.0(17.1%)	19.9(28.4%)	2.2	349	88	3.0	286	0.67	0.63	28	4.5
文部科学省 摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

◎献立表に記された数量は、中学年(3・4年生)の分量です。  
◎やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

感謝の気持ちで、給食をふりかえろう

**栄養三色**

赤 ※たんぱく質・無機質  
《乳・肉・魚・豆類・海藻類》  
からだをつくる

緑 ※ビタミン・無機質  
《野菜・果物・きのこ》  
からだの調子をととのえる

黄 ※脂質・炭水化物  
《穀類・いも類・油脂・砂糖》  
力や熱になる