

令和5年度



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
給食献立予定表



相馬市立桜丘小学校

令和6年2月29日

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal
		おもに体をつくる もとなる	おもに体の調子を 整えるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		たんぱく質 g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		脂肪 g 塩分 g
1 (水)	【ひなまつり献立】 五目ちらしずし おひたし すまし汁 ひなあられ	とり肉 油揚げ 錦糸卵 糸かつお ゆば なたと 牛乳	かんぴょう にんじん 干しいたけ ごぼう きぬさや こまつな もやし みつば	米 砂糖 花麩 ひなあられ	しょうゆ 酒 みりん 塩	617 21.1 12.0 2.1
ひなまつり	3月3日は「上巳の節句」や「桃の節句」とも呼ばれ、女の子のすこやかな成長と幸せを願うお祝いする日です。 災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。 また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべたお酒なども飲まれていました。					
2・3 (土・日)						
4 (月)	ポークカレー フルーツポンチ	ぶた肉 チーズ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース みかん缶 パイン缶 黄桃缶	米 麦 カレールウ 油 じゃがいも サイダー セリー		669 20.2 19.7 2.0
5 (火)	【そうま◎うまうま献立】 ごはん カレイの唐揚げ キャベツの塩昆布和え 豚汁	カレイ 昆布 ぶた肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	キャベツ にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	米 片栗粉 油	塩 こしょう	617 30.2 19.0 2.2
6 (水)	みそラーメン チョレギサラダ 春巻き	ぶた肉 みそ のり 海藻ミックス	にら にんじん ねぎ キャベツ もやし めんま コーン にんにく レタス きゅうり	中華めん 油 チョレギドレッシング 春巻き	酒 豆板醤	652 24.5 20.9 2.4
7 (木)	【鉄分アップ献立】 セルフハムチーズサンド 鶏肉の唐揚げ 豆乳スープ	ハム チーズ とり肉 ベーコン 豆乳 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草	食パン 片栗粉 油 ベシヤメルルウ バター	しょうゆ 酒 コンソメ 塩 しょうゆ	722 27.8 32.1 2.1
8 (金)	【卒業・進級お祝い】 紫黒米ごはん プリン 鶏肉の照り焼き 菜の花和え かきたま汁	とり肉 たまご 木綿豆腐 牛乳	しょうが 菜の花 キャベツ にんじん 干しいたけ ねぎ ほうれん草	米 紫黒米 砂糖 片栗粉 プリン	しょうゆ 酒 みりん	633 28.9 21.2 2.3
9・10 (土・日)						
11 (月)	牛丼 けんちん汁 チョコクレープ	牛肉 かまぼこ 木綿豆腐 油揚げ みそ 牛乳	たまねぎ ごぼう しらたき しょうが こんにゃく ねぎ にんじん だいこん	米 麦 油 砂糖 クレープ	しょうゆ みりん 酒	664 25.9 22.1 2.6

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal
		おもに体をつくる もとなる	おもに体の調子を 整えるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		たんぱく質 g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		脂肪 g 塩分 g
12 (火)	【日本型食生活献立】 ごはん 紅鮭の塩焼き 切干大根の煮つけ 沢煮椀	紅鮭 油揚げ さつま揚げ ぶた肉 牛乳	にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ だいこん みつば	米 砂糖	しょうゆ 塩	581 29.9 16.5 3.0
13 (水)	【カルシウムアップ献立】 肉うどん さつまいもの蒸しパン いちご	ぶた肉 なたと チーズ 牛乳	ごぼう にんじん こまつな ねぎ まいたけ いちご	ソフトめん ホットケーキミックス さつまいも パター	しょうゆ 酒 みりん	684 28.7 19.0 2.1
14 (木)	【カミング30献立】 ココア揚げパン カミカミサラダ アルファベットスープ	スキムミルク ハム ベーコン 牛乳	れんこん ごぼう もやし コーン たくあん キャベツ たまねぎ にんじん	コッペパン ココア グラニュー糖 油 砂糖 ごま油 マカロニ	酢 しょうゆ コンソメ 塩 しょうゆ	655 26.5 24.1 2.5
15 (金)	弁当日 (予備日)					
16・17 (土・日)						
18 (月)	弁当日 (予備日)					
19 (火)	弁当日 (予備日)					
20 (水)	春分の日					
21 (木)	弁当日 (予備日)					
22 (金)	修・卒業式 (給食・弁当なし)					
※都合により献立を変更する場合があります。		3月の平均栄養価	649 26.6 20.6 2.3	栄養所要量の基準量	640 24.0 17.7 2.0	