



2023年3月 牛津小学校こんだてよてい表

毎月19日は
食育の日 19

早寝早起き朝ごはん みそ汁食べて元気に登校!!		黄のグループ おもに熱や力のもとになる食べもの		赤のグループ おもに体をつくるもとになる食べもの		緑のグループ おもに体の調子を整える食べもの		熱量(kcal)
		炭水化物	脂肪	タンパク質	無機質	ビタミン		たんぱく質(g)
日付	献立名	穀類・芋類・砂糖・菓子	油類	魚・肉・卵・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物	食塩相当量(g)
1水	こがたミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン			牛乳			630
	スパゲティナポリタン	スパゲティ(*小麦) さとう	サラダ油	ロースハム(*乳)		にんじん ピーマン トマト トマトホール	たまねぎ にんにく マッシュルームかん	ケチャップ ソース 赤ワイン 塩 こしょう
	ブロッコリーのサラダ もものゼリー	もものゼリー(VC&Fe)(*無)	マヨネーズ(エッグケア)	シーチキン		ブロッコリー	キャベツ	青じそドレッシング(減塩) 酒 塩 こしょう
2木	ちらしずし きざみのり	ごはん さとう		きんしたまご(*卵)	きざみのり 牛乳	にんじん	れんこん かんぴょう ほししいたけ グリンピース	かつお節 しょうゆ みりん 塩 りんご酢 酒
	さばのゆずみそに ぎゅうにゅう	ひなまつりメニュー		さばのゆずみそ煮(*小麦)				しょうゆ 酒 かつお節 出し 昆布
	すましじる			とうふ ほそ切りかまぼこ(*無)		ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい	2.3
3金	ココアあげパン ぎゅうにゅう	ココアパン きびざとう	サラダ油 ココア		スキムミルク 牛乳			620
	トマトふうみのポトフ	じゃがいも アルファベットマカロニ	サラダ油	とり肉 大豆		トマト にんじん パセリ	だいこん たまねぎ セロリー にんにく	コンソメ(*小麦) 白ワイン 塩 こしょう
	ささみとキャベツのサラダ		ドレッシングコールスロー(*無)	ささみ		ブロッコリー	キャベツ きゅうり	塩 こしょう 白ワイン
6月	ピビンバ ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ	サラダ油 ごま ごま油	かたミンチ テンメンジャン(*小麦)	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし ゆでたけのこ さんさい みずくに きくらげ にんにく	しょうゆ みりん トウバン ジャン
	はくさいとぶたにくのスープ			ほそざりかまぼこ(*無)		チンゲンサイ	はくさい たまねぎ ほししいたけ	しょうゆ 塩 こしょう 酒 がら スープ(ホーク&チキン)
7火	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	かむかむの日		牛乳			600
	さかなのカレーやき いそべあえ		ごま ごま油	あじ		ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	酒 塩 カレー粉 しょうゆ
	のっぺいじる	さといも こんにゃく かつお かつお粉		あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん ほししいたけ	出し 昆布 かつお節 しょうゆ
8水	ミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン	たん生日給食		牛乳			690
	とりのからあげ	こむぎこ かたくりこ	サラダ油	とりにく			にんにく	酒 塩 こしょう
	カリフラワーとブロッコリーのサラダ		和風ドレッシング(ゆずしょうゆ)(*小麦)			ブロッコリー にんじん	キャベツ カリフラワー	
9木	ワンタンスープ パリッシュ	ワンタン(*小麦)		ほそ切りかまぼこ(*無)		みずな	はくさい もやし	がらスープ(ホーク&チキン) しょうゆ 塩 こしょう 酒
	ひじきごはん ぎゅうにゅう	ごはん こんにゃく 三温	サラダ油	とりにく スライス天ぷら(*無)	ひじき 牛乳	にんじん	ごぼう えだまめ	しょうゆ みりん 酒
	しらあえ	ごま ねりごま		とうふ みそ		ほうれん草 にんじん	はくさい	しょうゆ みりん
10金	じゃがいものみそしる	こんにゃく	ごま	ほそざりかまぼこ とうふ みそ		ほうれんそう	もやし ごぼう	しょうゆ みりん
	こがたショクパン ぎゅうにゅう	小型食パン			牛乳			570
	ちゃんぼん	ちゃんぼんめん	サラダ油	ぶた肉 スライス天ぷら(*無) 白いんげん ベースト	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ きくらげ	ちゃんぼんスープ(*小麦) 酒 塩 こしょう
13月	かぼちゃとじゃがいものサラダ	じゃがいも さとう	マヨネーズ(エッグケア)			ブロッコリー	キャベツ きゅうり	りんご酢 塩 こしょう
	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん			牛乳			690
	さかなのフライ タルタルソース		サラダ油 ノンエッグタルタルソース(*無)	サーモンフライ				22.7
14火	はるさめサラダ	春雨 さとう	ごま油 ごま			にんじん	キャベツ きゅうり	りんご酢 しょうゆ 塩
	たまねぎとじゃがいものスープ	じゃがいも				にんじん ほうれん草	玉ねぎ エリンギ	コンソメ(*小麦) しょうゆ 酒 こしょう
	ごはん さがのり ぎゅうにゅう	ごはん			牛乳 のり			690
15金	ちくぜんに かけあえ お米deガトーショコラ	さといも こんにゃく さとう	サラダ油	とり肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ ほししいたけ	しょうゆ 酒 みりん かつお ぶし
	食パン 国産いちごジャム ぎゅうにゅう	食パン いちごジャム			牛乳			600
	ポテトグラタン デコボン	マカロニ(*小麦) じゃがいも こむぎこ	バター(*乳) サラダ油	ささみ とうにゅう	牛乳 チーズ(*乳)	にんじん パセリ	たまねぎ コーン デコボン	塩 こしょう
16木	キャベツとトマトのコンソメスープ			ぶた肉 スライス天ぷら(*無) 白いんげん ベースト		トマト アスパラガス	キャベツ 玉ねぎ えのき	コンソメ(*小麦) しょうゆ 白ワイン こしょう
	カレーライス ぎゅうにゅう	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	サラダ油 バター(*乳)	ぶた肉	牛乳 牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが りんご	チキンカレー(*小麦) アレルゲンフリーカレー(*無) カレー ケチャップ ソース しょうゆ 塩 こしょう 酒
	ライチ味のフルーツポンチ	野菜入りファイバーゼリー ライチジュレ					みかんかん ももかん バインかん アロエシラップづけ	
20月	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん			牛乳			600
	マーボーどうふ	かたくりこ	サラダ油 ごまあぶら	とうふ ぶたミンチ テンメンジャン(*小麦) み		ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	ひよこ豆ソース ドレッシング オイスターソース 塩 こしょう
	ナムル		ナムルドレッシング(*小麦)	ほそ切りかまぼこ(*無)	のり	ほうれん草 にんじん	だいこん もやし	1.4
22水	食パン 国産いちごジャム ぎゅうにゅう	食パン いちごジャム			牛乳			520
	クリームチャウダー	じゃがいも こむぎこ	バター(*乳)	とうにゅう しろいんげん ベースト	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ コーン	がらスープ(チキン) シチュー フレーク コンソメ(*小麦) 白ワイン 塩 こしょう
	ツナとキャベツのサラダ		イタリアンドレッシング(*無)	シーチキン		こまつな	キャベツ だいこん	2.0



★ 食物アレルギー等に対する必要事項は、毎月献立表を確認してください。
 ☆ *印は、アレルギー物質(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)を含む食品です。●は、コンタミ等です。
 ☆ パンは「小麦」「乳」を、パン粉・うどん・しょうゆは「小麦」を含みます。
 ☆ 食品名からアレルギー物質がわかる食品については、*印を省略しています。
 ☆ 給食では、調理の工程において「穀物酢(小麦を含む)」を使用しています。

中学年 基準値
 熱量 650kcal
 たんぱく質 13~20%
 脂質 20~30%
 塩分 2.0g未満



今月の平均
 23.1(15%)
 19.0(28%)
 1.9