

3月のこんだて(小学校)



14 15 はセレクトです。

NO	こんだて	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
1	カレーうどん	うどん	豚肉 なると	玉ねぎ 干しいたけ にんじん ねぎ 小松菜	636
	牛乳		牛乳		24.8
	ゆで野菜 青じそドレッシング	じゃがいも		ブロッコリー にんじん	22.2
	キャロットケーキ	小麦粉 油 黒砂糖	卵	にんじん	1.9
2	はちみつパン	パン はちみつ			668
	牛乳		牛乳		27.6
	ポークビーンズ	じゃがいも 油	豚肉 大豆 チーズ	玉ねぎ にんじん トマト グリンピース	19.8
	ゆで野菜 イタリアンドレッシング	油 砂糖		キャベツ にんじん 小松菜 玉ねぎ パプリカ	2.1
3	いちご			いちご	685
	パン りんごジャム	パン 砂糖		りんご	27.3
	牛乳		牛乳		23.0
	ミートローフ	パン粉 油 砂糖	豚肉 牛肉 チーズ 生クリーム	玉ねぎ にんじん グリンピース コーン	2.1
4	ほうれん草とコーンのソテー	マーガリン		ほうれん草 コーン	603
	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	パイナップル みかん もも	26.6
	米粉パン	米粉パン			23.4
	かんぴょうのグラタン	小麦粉 パン粉 バター 油	鶏肉 牛乳 チーズ	かんぴょう 玉ねぎ しめじ コーン ほうれん草	1.9
5	白菜とあさりのスープ		あさり	白菜 ねぎ にんじん	617
	アセロラゼリー	砂糖		アセロラ	30.1
	ミルクパン	パン 砂糖	牛乳		20.7
	牛乳		牛乳		2.0
6	さけのカレースライス焼き	じゃがいも	さけ	にんにく	668
	チキンポトフ		鶏肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん さやいんげん セロリ	25.5
	ゆで野菜 玉ねぎドレッシング	油		小松菜 キャベツ コーン 玉ねぎ	24.1
	パン	パン			1.4
7	牛乳		牛乳		708
	ビーフシチュー	じゃがいも ざらめ糖 油	牛肉 チーズ	玉ねぎ にんじん バセリ セロリ トマト	28.7
	ゆで野菜 フレンチドレッシング	油		キャベツ 小松菜 にんじん	22.1
	ヨーグルト	砂糖	ヨーグルト		3.1
8	パン	パン			641
	焼きそば	中華麺 油	豚肉 いか 青のり	キャベツ 玉ねぎ にんじん	29.0
	牛乳		牛乳		25.9
	華風サラダ	春雨 ごま ごま油		もやし ほうれん草 にんじん	2.3
9	セルフチーズハンバーガー	パン 砂糖	鶏肉 豚肉 チーズ	レタス	684
	牛乳		牛乳		32.5
	洋風卵スープ	じゃがいも でん粉	卵 ベーコン	玉ねぎ にんじん セロリ	18.1
	炊きおこわ(赤飯)	米(もち米 うるち米) ごま	ささげ	ほうれん草 キャベツ もやし	2.2
10	牛乳		牛乳		670
	ヒレカツ	パン粉 小麦粉 油	豚肉 卵		27.1
	磯辺あえ		のり	ほうれん草 キャベツ もやし	22.0
	紅白すまし汁		はんぺん 生揚げ	にんじん 小松菜	2.1
11	デコボン			デコボン	652
	麦入りごはん	米 麦			25.2
	牛乳		牛乳		18.0
	シーフードカレー	油	いか ほたて ツナ ベーコン チーズ	にんじん 玉ねぎ にんにく	2.5
12	ゆで野菜 和風ドレッシング	油		小松菜 キャベツ もやし コーン	660
	グレープフルーツ			グレープフルーツ	24.6
	麦入りごはん	米 麦			22.3
	牛乳		牛乳		2.1
13	さんまかぼすレモン煮魚	砂糖 でん粉	さんま	かぼす レモン	695
	こんにやくきんぴら	ごま 油 砂糖	ちくわ	にんじん ごぼう さやいんげん	24.6
	小松菜ときのこのごまみそ汁	ごま	みそ	玉ねぎ 小松菜 しめじ	26.0
	麦入りごはん	米 麦			1.5
13	牛乳		牛乳		695
	鶏肉のから揚げ	でん粉 油	鶏肉	しょうが	24.6
	おひたし			キャベツ 小松菜	26.0
豚肉と切り切り干し大根の炒め物	油 砂糖 ごま	豚肉	切り干し大根 にんじん さやいんげん にんにく	1.5	

NO	こんだて	主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当(g)
		熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	
14	五目ちらしずし	米 麦 砂糖 油	鶏肉 油揚げ 枝豆	たけのこ 干しいたけ にんじん ごぼう かんぴょう	654
	牛乳		牛乳		31.1
	さわらねぎみそ焼き		さわら みそ	ねぎ	17.9
	からしあえ			ほうれんそう キャベツ にんじん	2.2
	豆腐入りすまし汁		豆腐 はんぺん	小松菜 にんじん 玉ねぎ	
	ひなあられ	うるち米 砂糖 でん粉	青のり 昆布		
15	五目ちらしずし	米 麦 砂糖 油	鶏肉 油揚げ 枝豆	たけのこ 干しいたけ にんじん ごぼう かんぴょう	662
	牛乳		牛乳		29.0
	さわらねぎみそ焼き		さわら みそ	ねぎ	17.4
	からしあえ			ほうれんそう キャベツ にんじん	2.2
	豆腐入りすまし汁		豆腐 はんぺん	小松菜 にんじん 玉ねぎ	
	三色ゼリー	砂糖		もも りんご	
16	麦入りごはん	米 麦			620
	牛乳		牛乳		29.8
	焼きとり風あえもの	油 砂糖	鶏肉 ミートボール	ねぎ にんじん しょうが	15.1
	根菜のみそ汁		生揚げ みそ	にんじん 大根 ごぼう 小松菜	2.4
17	五穀ごはん	米 もちきび もちあわ アマランサス ごま			682
	牛乳		牛乳		23.7
	きびなごフライ	米粉 でん粉 油	きびなご		19.3
	からしあえ			もやし 白菜 小松菜 にんじん	1.3
	豚肉と野菜のうま煮	じゃがいも 砂糖 油	豚肉	にんじん 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ しょうが さやいんげん	
18	麦入りごはん	米 麦			692
	牛乳		牛乳		25.3
	鶏肉の漬け込み焼き	砂糖	鶏肉	にんじん ねぎ	23.1
	塩こんぶあえ		こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	2.1
	みそけんちん汁	さといも 油	生揚げ みそ	大根 にんじん ごぼう 小松菜	
19	麦入りごはん	米 麦			681
	牛乳		牛乳		26.3
	鶏肉と大豆のみそ炒め	でん粉 油 砂糖	鶏肉 大豆 みそ	干しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん	22.2
	根菜すまし汁	でん粉	生揚げ	にんじん 大根 ごぼう 小松菜	1.5
	オレンジ			オレンジ	
20	麦入りごはん	米 麦			708
	牛乳		牛乳		29.3
	厚焼き卵	砂糖 油 でん粉	卵		20.1
	揚げ魚と大根の煮物	でん粉 油 砂糖	モロ 枝豆	大根 にんじん	1.8
	おひたし	ごま	かつお節	小松菜 キャベツ にんじん	
	パパロア	米粉 砂糖 油	豆乳	みかん	
21	麦入りごはん	米 麦			686
	牛乳		牛乳		32.4
	鮭のバーベキューソースがけ	でん粉 油	さけ	ねぎ しょうが にんにく りんご パセリ	20.7
	ごまあえ	ごま 砂糖		小松菜 キャベツ	2.1
	さつま汁	さといも 油	鶏肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	
22	麦入りごはん	米 麦			660
	牛乳		牛乳		29.0
	ブルコギ風炒め物	ごま ごま油 砂糖	豚肉	にんにく しょうが にんじん たら 玉ねぎ もやし しいたけ	19.3
	かきたま汁	でん粉	卵 生揚げ	にんじん 玉ねぎ 小松菜	1.6
	はっさく			はっさく	
23	セルフ親子丼	米 麦 砂糖	鶏肉 卵	玉ねぎ にんじん たけのこ グリンピース	657
	牛乳		牛乳		27.6
	まるやかみそ汁		生揚げ 豆乳 みそ	大根 にんじん ごぼう 小松菜	19.1
	みかん			みかん	2.0
				小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準	平均
			エネルギー 650kcal	664	
			たんぱく質 26.0g	27.6	
			脂質 18.1g	21.0	
			塩分相当 2.0g	2.0	