

3月 学校給食6つの食品群別献立表

令和6年度 3ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食品名						栄養価(えいようか)	
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(みどり)		エネルギー kcal	たんぱく質 g
				たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	小	中
3 (月)	牛乳	ちらし 寿司	豚肉とれんこんのきんぴら お魚団子のみそ汁 ひなまつりゼリー	こめ さとう ひなまつりゼリー	あぶら ごまあぶら	たまご <u>ぶたにく</u> みそ <u>おおむぎみそ</u> とうふ あぶらあげ おさかなとうふだんご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん あかピーマン ピーマン	ほししいたけ <u>ねぎ</u> かんぴょう だいこん えだまめ こんにやく <u>れんこん</u>	639 24.6 25.9	821 30.3 23.7
4 (火)	牛乳	ごはん	焼きギョーザ くきわかめのごま酢あえ 五目ラーメン	こめ さとう ちゅうかめん	あぶら ごま	ぎょうざ あぶらあげ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> くきわかめ	にんじん にら	<u>もやし ねぎ</u> キャベツ たけのこ にんにく	619 22.4 29.1	787 27.3 27.1
5 (水)	牛乳	ミルク ロール	鮭のレモンソース カリフラワーのカレーソテー ポークシチュー	ミルクロール こむぎこ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら バター	さけ ベーコン <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	キャベツ りんご カリフラワー たまねぎ レモン	649 29.0 36.3	811 35.6 35.4
6 (木)	牛乳	ごはん	ししゃものしょうが天ぷら こぶ和え じゃがいものそばろあんかけ	こめ じゃがいも こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	<u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも こんぶ	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ はくさい きゅうり ほししいたけ こんにやく	571 20.6 25.8	717 24.1 22.1
7 (金)	牛乳	ミルク コッペパン (セルフ サンド)	ポークウインナー ツナ卵サラダ 小松菜とトマトのワンタンスープ ヨーグルト	ミルクコッペパン ワンタン	マヨネーズ オリーブあぶら	ウインナー ツナ たまご とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> ヨーグルト	トマト にんじん <u>こまつな</u>	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	673 28.1 41.3	831 33.9 41.2
10 (月)	牛乳	麦ごはん	カツカレー かぶと海藻のサラダ いよかんゼリー	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ じゃがいも いよかんゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ かいそうミックス かんてん	にんじん	にんにく かぶ たまねぎ りんご とうもろこし キャベツ	696 26.3 23.9	887 32.9 22.2
11 (火)	牛乳	ごはん	あじのねぎだれ ごま和え 江戸っ子煮	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	あじ <u>だいず</u> ぎゅうにく こうやとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん	しょうが こんにやく <u>ねぎ</u> たけのこ キャベツ <u>もやし</u>	655 31.3 31.3	845 38.9 29.3
12 (水)	牛乳	ミルク ロール	小松菜と卵のソテー 金沢白糍のクリームスープ	ミルクロール さとう <u>さつまいも</u> こめこ	あぶら バター なまクリーム	たまご <u>ぶたにく</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>こまつな</u> <u>ブロッコリー</u>	たまねぎ しめじ キャベツ	608 27.5 36.3	759 34.0 35.2
13 (木)	牛乳	チキン ライス	マカロニスープ フルーツゼリーあえ	こめ おおむぎ じゃがいも マカロニ マスカットゼリー	あぶら オリーブあぶら	とりにく ウインナー	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ はくさい みかん パイナップル ナタデココ	585 18.3 27.8	768 22.6 25.0
14 (金)	牛乳	ごはん	春巻き 卵と春雨の酢の物 麻婆豆腐	こめ はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	たまご もめんとうふ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	はるまき <u>ねぎ</u> きゅうり たまねぎ にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ	642 23.7 33.2	841 29.6 31.6
17 (月)	牛乳	赤飯	ごましお 若鶏のたつた揚げ れんこんとツナの和えもの 紅白すまし汁 卒業お祝いデザート	せきはん かたくりこ さとう そつぎょうデザート	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく ツナ とうふ ふかし	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	しょうが えのき <u>れんこん ねぎ</u> はるキャベツ たまねぎ	662 25.7 33.6	858 33.1 32.1
18 (火)	牛乳	米粉 バター パン	ほうれん草のクリームスパゲティ 春キャベツのサラダ	こめこバターパン スパゲティ こめこ	バター オリーブあぶら なまクリーム ドレッシング	とりにく ハム	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ほうれんそう <u>ブロッコリー</u>	たまねぎ しめじ はるキャベツ だいこん	584 27.4 31.6	746 34.5 29.9
19 (水)	牛乳	ごはん	白身魚の甘酢からめ 卵スープ	こめ さとう かたくりこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	ホキ <u>たまご</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ はくさい <u>ねぎ</u>	591 23.9 28.6	762 29.2 26.1
21 (金)	牛乳	ごはん	じゃがいものみそいため 肉豆腐	こめ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく みそ <u>ぶたにく</u> やきとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい <u>ねぎ</u>	605 25.4 26.6	779 31.3 24.3

*食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

*下線が引かれている食品は、地場産物(小松市産または石川県産)の使用を予定しています。

*都合により食材が変更になる場合があります。Ⓜは中学校のみにつきます。

◎今月の平均食塩相当量は、小学校2.1g、中学校2.7gです。