

令和3年(2021年)3月

給食献立表 (3色・6群わけ)

| 日 | 献立名(基準量g) | 赤の仲間(血や肉のもとになる) | | 緑の仲間(体の調子を整える) | | 黄の仲間(熱や力のもとになる) | | エネルギーkcal | | |
|-----|--|--|---|---|--|--|----------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | たんぱく質 g | | |
| | | 魚・肉・卵 | 牛乳・乳製品 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 | 穀類・いも類 | 種実類 | 脂質 g | | |
| | | 豆・豆製品 | 小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | 果物 | 砂糖 | 油脂 | 食塩相当量 g | | |
| 1月 | セルフおむすび (手づくりふりかけ9 焼きのり1枚) 牛乳 肉じゃが170 タコンサラダ55 | 牛肉, たこ, かつおぶし | 牛乳, 焼き のり, ちり めんじゃ こ, 塩こん ぶ | にんじん, さやいんげ ん, こまつ な | たまねぎ, こんにゃ く, ホール コーン, キャベツ, レモン果汁 | 米, じゃが いも, 三温 糖 | マヨネー ズ, 白ごま | 小 695 27.4 19.3 1.7 | 中 854 32.6 22.7 2.0 | 保幼 383 14.7 8.2 1.1 |
| 2火 | クロワッサン 牛乳 イタリアンスバゲティ130 ツナサラダ50 (小)伊予柑ゼリー (保幼中)いちご (保幼:2個 中:3個) | ベーコン, ツナ | 牛乳 | にんじん, トマト, ピーマン | たまねぎ, マッシュ ルーム, キャ ベツ, きゅう り, レモン果 汁, (保幼中: いちご) | クロワッサ ン, スパゲ ティ, 三温 糖, (小:伊 予柑ゼ リー) | 油 | 687 20.4 29.3 2.3 | 868 25.6 38.0 2.9 | 423 11.1 17.1 1.4 |
| 3水 | 春ちらし 牛乳 えびの天ぷら(2尾) 菜の花あえ45 沢煮椀180 (小中)ミニ桜もち (保幼)桃の花ゼリー | さけ, 炒り たまご, え び, かつお ぶし, 豚肉 | 牛乳, こん ぶ, のり | さやいんげ ん, なばな, ほうれんそ う, にんじ ん, 青ねぎ | ホールコー ン, ごぼう, たけのこ, だいこん, ほししいた げ | 米, 三温糖, 天ぷら 粉, (小中:ミ ニ桜も ち), (保幼: 桃の花ゼ リー) | 油 | 663 27.9 16.5 2.1 | 796 33.1 18.6 2.6 | 430 16.6 8.8 1.5 |
| 4木 | ごはん 牛乳 鯛のあけぼの焼き 大根の甘酢漬け35 かきたま汁180 | まだい, かつ おぶし, か まぼこ, た まご | 牛乳, こん ぶ | にんじん, 青ねぎ | だいこん, たまねぎ | 米, 三温糖, でんぶん | マヨネーズ | 677 29.0 23.8 2.1 | 841 36.5 29.1 2.6 | 382 16.9 12.8 1.4 |
| 5金 | ごはん(中:赤飯 少なめ140) 牛乳 鶏肉の塩から揚げ50 赤じそ和え40 豆腐のみそ汁180 (中)米粉の桃タルト | 鶏肉, 油揚 げ, とうふ, みみそ, (中:小豆) | 牛乳, 煮干 し | にんじん, 赤じそ, 青 ねぎ | にんにく, しょうが, キャベツ, たまねぎ, えのきたけ | 米, でんぶ ん, 米 粉, (中:も ち米, 米粉 の桃タル ト) | 油 | 727 29.5 26.5 2.2 | 947 36.8 36.7 3.8 | 419 17.2 14.9 1.6 |
| 8月 | ごはん 牛乳 コロコロおでん200 五色あえ55 しらぬい | かつおぶ し, さつま 揚げ, うず らたまご, 生揚げ, か まぼこ | 牛乳, こん ぶ, もみの り | ブロッコ リー, にん じん | だいこん, こんにゃ く, キャベ ツ, しらぬ い | 米, 三温糖 | 白ごま | 655 27.5 18.9 2.0 | 808 33.4 22.1 2.4 | 375 16.6 9.2 1.6 |
| 9火 | ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2個) チャプチェ85 中華コンスープ180 | ぎょうざ, 豚肉, かに 風味かまぼ こ, たまご | 牛乳 | にんじん, チンゲンサ イ, 青ねぎ | にんにく, た けのこ, も やし, たま ねぎ, ホール コーン, ク リームコー ン | 米, 三温糖, 緑豆春雨, でんぶん | 油, ごま油 | 665 23.2 17.7 2.3 | 848 29.0 22.4 3.1 | 385 12.7 8.6 1.7 |
| 10水 | ごはん 牛乳 (小)豆腐ハンバーグ (保幼中)鯖の塩焼き ブロッコリーのおかか和え35 みそだんご汁180 | かつおぶ し, 油揚げ, 米みそ, (小:豚ひ き肉, 牛ひ き肉, とう ふ, たまご), (保 幼中:鯖) | 牛乳, 煮干 し | ブロッコ リー, にん じん, 青ね ぎ | だいこん, ぶなしめ じ, はくさ い, (小:た まねぎ) | 米, 三温糖, 白玉も ち, (小:パ ン粉) | (小:油) | 682 28.8 19.8 2.2 | 863 42.0 25.7 3.5 | 388 20.0 10.3 1.8 |
| 11木 | ごはん 牛乳 鶏肉と白いんげん豆のトマト煮180 チーズサラダ45 (小)いちご(2個) (保幼中)伊予柑ゼリー | 鶏肉, 白 いんげん豆 | 牛乳, チー ズ | にんじん, トマト, さ やいんげん | たまねぎ, きゅうり, キャベ ツ, (小:い ちご) | 米, じゃが いも, 三温 糖, (保幼 中:伊予柑 ゼリー) | オリーブ油 | 651 23.7 16.7 1.4 | 818 27.6 19.2 1.9 | 386 12.4 7.0 1.0 |
| 12金 | ごはん 牛乳 ししやもの天ぷら(2尾) 切り干し大根の炒め煮35 豆腐のすまし汁180 | さつま揚 げ, かつお ぶし, とう ふ | 牛乳, し しゃも, こ んぶ | にんじん, 青ねぎ | ほししいた げ, 切干大 根, たまね ぎ | 米, 天ぷら 粉 | 油 | 617 24.5 17.2 1.6 | 756 29.6 19.8 2.0 | 356 14.6 8.6 1.1 |

| 日 | 献立名(基準量g) | 赤の仲間(血や肉のもとになる) | | 緑の仲間(体の調子を整える) | | 黄の仲間(熱や力のもとになる) | | エネルギーkcal | | |
|-----|--|---|-----------------------|------------------------------|---|--|----------------|---------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | たんぱく質 g | | |
| | | 魚・肉・卵 | 牛乳・乳製品 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 | 穀類・いも類 | 種実類 | 脂質 g | | |
| | | 豆・豆製品 | 小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | 果物 | 砂糖 | 油脂 | 食塩相当量 g | | |
| 15月 | 牛井150 牛乳 アーモンド和え45 清見オレンジ | 牛肉 | 牛乳 | にんじん, 青ねぎ, こ まつな | たまねぎ, こんにゃ く, ぶなし めじ, キャ ベツ, 清見 オレンジ | 米, 三温糖, おつゆふ | アーモンド | 小 659 21.4 22.0 1.2 | 中 797 25.0 26.2 1.5 | 保幼 415 11.5 11.3 0.7 |
| 16火 | ごはん 牛乳 鯖の香味揚げ 噛みってる!GoGo炒め45 もずく汁180 | さわら, 豚 肉, 赤みそ, かつおぶし | 牛乳, あお のり, もず く | にんじん, さやいんげ ん, 青ねぎ | ごぼう, こ んにゃく, えのきた け, たまね ぎ | 米, 天ぷら 粉, 三温糖 | 白ごま, 油, ごま油 | 690 30.4 21.5 1.4 | 856 38.0 25.8 1.8 | 392 18.0 10.9 1.1 |
| 17水 | ごはん 牛乳 マーボー豆腐180 ばんさんすう55 (中)牛乳かん | 豚ひき肉, 赤みそ, と うふ, ロー スハム, 錦 糸卵 | 牛乳, (中: 調理用牛 乳) | にんじん, 青ねぎ | にんにく, し ょうが, た けのこ, ほ ししいた げ, たまね ぎ, きくら げ, きゅう り, もや し, (中:みか ん缶) | 米, 三温糖, でんぶん, 緑豆春 雨, (中:上 白糖) | ごま油 | 647 26.2 18.8 2.3 | 846 32.5 23.2 3.0 | 358 14.7 8.9 1.6 |
| 18木 | ごはん(保幼小:赤飯 少なめ140) 牛乳 鶏肉の照り焼き50 ほうれん草のおひたし40 なめこ汁180 (保幼小)米粉の桃タルト | 鶏肉, かつ おぶし, 油 揚げ, 米み そ, (保幼 小:小豆) | 牛乳, 煮干 し | ほうれんそ う, にんじ ん, 青ねぎ | はくさい, たまねぎ, なめこ | 米, 三温糖, おつゆ ふ, (保幼 小:もち米, 米粉の桃 タルト) | 油 | 711 30.7 24.2 3.2 | 787 36.0 22.8 2.9 | 482 19.1 14.0 2.4 |
| 19金 | ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ170 大根のかりほり漬け60 大豆といりこの揚げ煮20 | かつおぶ し, 鶏肉, 高 野豆腐, たまご, だ いず | 牛乳, かえ りいりこ | にんじん, さやいんげ ん | ほししいた げ, たまね ぎ, きゅう り, だいこ ん | 米, じゃが いも, 三温 糖, でんぶ ん | 油 | 728 31.9 19.7 1.9 | 900 39.1 23.5 2.3 | 417 18.9 9.0 1.3 |
| 22月 | ごはん 牛乳 鮭の塩焼き わけぎのぬた35 はんぺんのすまし汁180 | さけ, いか, 白みそ, かつ おぶし, はんぺん | 牛乳, こん ぶ, わかめ | わけぎ, に んじん | こんにゃ く, たまね ぎ | 米, 三温糖 | | 599 29.5 14.6 2.3 | 745 37.2 17.2 3.2 | 320 17.4 5.4 1.7 |
| 23火 | コッペパン クリームシチュー200 豆と海藻のサラダ50 みかんジュース | 鶏肉, だ いず, ツナ | 調理用牛 乳, 海藻 ミックス | にんじん, パセリ | たまねぎ, ぶなしめ じ, キャベ ツ, えだま め, みかん ジュース | コッペパ ン, じゃが いも, 小麦 粉, 三温糖 | バター, 油 | 514 20.2 18.7 1.8 | 647 25.6 24.2 2.4 | 363 14.0 12.9 1.4 |
| 24水 | ごはん 牛乳 えびと豆腐のチリソース煮170 ささきともやしのサラダ55 はるか | えび, とう ふ, 鶏肉 | 牛乳 | にんじん, ピーマン, チンゲンサ イ | しょうが, たまねぎ, もやし, は るか | 米, 三温糖, でんぶん | 油, ごま油 | 611 30.2 13.4 1.6 | 745 36.6 15.0 2.1 | 327 17.7 4.3 1.2 |
| 25木 | ごはん 牛乳 ひとろステーキ50 チーズポテト55 レタスのスープ180 | 牛肉, ベー コン | 牛乳, チー ズ | パセリ, に んじん | にんにく, たまねぎ, しょうが, りんご, レ タス | 米, 三温糖, じゃがいも | バター | 739 29.2 27.7 2.1 | 912 35.6 33.3 2.7 | 431 17.1 15.6 1.6 |

* 飲用牛乳は小・中学校のみに使います。 * 保: 保育園, 幼: 幼稚園, 小: 小学校, 中: 中学校です。
* 献立名に続く数字は、小学校4年生の基準量(g)です。ごはんは170gです。(調理によって変動することがあります。)
* 安芸高田市産の食材は、米, 米みそ, とうふ, たまご, 鶏肉, こまつな, チンゲンサイ, ほうれんそう, 青ねぎ, レタスを
使用する予定です。