

2020年3月 小学校 基本献立 献立表

献立指導計画（月目標） 卒業を祝い、春の訪れを感じる食事をしよう

No.	献立名	主要材料			栄養価	
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	ごはん、牛乳 いりどうふ 酢のもの くだもの	牛乳、高野豆腐、絞豆腐、若どり、わかめ、ちりめんじゃこ	さやいんげん、干しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、はっさく	精白米、じゃがいも、上白糖、ごま油	633	25.4
2	キムチラーメン 牛乳 チヂミ	牛乳、中みそ、豚肉、いか、干あみ、卵	にんにく、しょうが、白菜キムチ、もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、青にら	中華めん、ごま油、米粉、小麦粉、じゃがいも、サラダ油	665	29.3
3	そぼろごはん 牛乳 生麩のすまし汁	牛乳、大豆、豚肉、若どり、昆布、豆腐	しょうが、さやいんげん、たまねぎ、ごぼう、にんじん、干しいたけ、えのきたけ、みつば	精白米、いりごま、サラダ油、上白糖、じゃがいも、生麩	619	24.0
4	※ こめこパン 牛乳 救給カレー 一口ゼリー	牛乳		米粉パン、救給カレー、オレンジゼリー	661	16.5
5	赤飯、ごま塩 牛乳 さわらの塩焼き のっぺい汁 くだもの	牛乳、さわら、厚あげ、ちくわ、若どり	ごぼう、だいこん、葉ねぎ、にんじん、いちご	赤飯、ごま塩、サラダ油、でん粉、ごま油、さといも	621	27.9
6	ごはん 牛乳 酢豚 くらげのあえもの	牛乳、うずら卵、豚肉、生くらげ、荳わかめ	たけのこ、トマトケチャップ、ピーマン、干しいたけ、キャベツ、にんじん、しょうが、たまねぎ、だいこん	精白米、上白糖、ごま油、でん粉、油	634	22.6
7	かやくうどん 牛乳 菜の花蒸しあん	牛乳、昆布、油あげ、若どり、チーズ	根深ねぎ、生しいたけ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、とうもろこし	うどん、ホットケーキ粉、米粉	641	22.2
8	麦ごはん、こうなごの佃煮 牛乳 肉じゃが わけぎのぬた	牛乳、小女子佃煮、牛肉、平天、わかめ、白みそ、いか	さやいんげん、にんじん、こんにゃく、たまねぎ、わけぎ	精白米、麦、黒砂糖、サラダ油、じゃがいも、上白糖	661	24.8
9	バターロールパン、牛乳 ささみのピカタ スパゲティソース	牛乳、粉チーズ、ささみ、卵、ベーコン	パセリ、マッシュルーム、ピーマン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマトケチャップ	バターロールパン、サラダ油、小麦粉、スパゲティ	684	29.9
10	ごはん、牛乳 赤魚の薬味だれかけ もずくスープ くだもの	牛乳、赤魚、もずく、豆腐、豚肉	しょうが、根深ねぎ、たまねぎ、にんじん、青にら、清見オレンジ	精白米、上白糖、油、でん粉、ごま油、じゃがいも	617	23.7
11	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ	牛乳、牛肉	トマト、トマトケチャップ、たまねぎ、にんじん、にんにく、きゅうり、キャベツ	精白米、サラダ油、じゃがいも、ハヤシルー、上白糖	624	17.9
12	わかめラーメン、牛乳 春巻 くだもの	牛乳、わかめ、豚肉、春巻	葉ねぎ、もやし、はくさい、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、いよかん	中華めん、ごま油、油	673	25.5
13	麦ごはん、牛乳 白身魚の甘酢あんかけ みそ汁	牛乳、ホキ、中みそ、油あげ、赤みそ、豆腐	たまねぎ、にんじん、根深ねぎ、しめじ、だいこん、青にら	精白米、麦、上白糖、でん粉、サラダ油、小麦粉、じゃがいも	635	26.4
14	ツナサンド 牛乳 野菜のスープ煮	牛乳、まぐろ水煮、荒挽ウインナー	キャベツ、はくさい、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	米粉パン、マヨネーズ、サラダ油、じゃがいも	622	26.9
15	ごはん、牛乳 五目豆 ごま酢あえ くだもの	牛乳、高野豆腐、大豆、若どり、わかめ、ちりめんじゃこ	にんじん、さやいんげん、ごぼう、こんにゃく、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、ぶんたん	精白米、黒砂糖、サラダ油、じゃがいも、いりごま、上白糖	624	24.4
16	いかの揚げ煮 牛乳 かきたま汁	牛乳、いか、豆腐、卵	たまねぎ、にんじん、青にら	精白米、油、でん粉、上白糖、じゃがいも	623	25.0
17	こめこパン、マーマレード 牛乳 さけの風味焼き 豆乳スープ	牛乳、さけ、豆乳	レモン果汁、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん	米粉パン、マーマレード、サラダ油、じゃがいも	631	30.6
18	ごはん、牛乳 筑前煮 切り干し大根のはりはりづけ くだもの	牛乳、若どり、平天、高野豆腐	しょうが、干しいたけ、れんこん、ごぼう、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、切り干しだいこん、みつば、清見オレンジ	精白米、上白糖、ごま油、じゃがいも、いりごま	624	21.8

防災給食を実施します。

岡山市では本年度より、先行実施の学校を含め、全小・中学校において防災給食を実施します。中学校の基本献立では2月に実施し、小学校の基本献立では3月を予定しています。

1. 目的

- ・救給カレー（非常食）を「食べる」体験をしておくことで、災害時でも安心して食べることができるようにする。
- ・災害時の食事に関心をもち、防災意識を高める。

2. 救給カレー（スプーン付き）とは

- ・全国の栄養教諭・学校栄養職員が、成長期の子どもたちのために安全で、栄養のバランスを考えて開発したカレーライス。（1食150g）
- ・水や湯を注ぐことなく、袋をあけて、スプーンで軽くまぜ、そのまま食べることができる。
- ・アレルギー特定原材料等27品目すべてを使用していません。

