





# 3月 きゅうしょくこんだてよていひょう



新潟市立浜浦小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		主な調味料	栄養価
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1日 (金)	ごもくちらしずし	こめ さとう		あぶらあげ	ひじき	にんじん	しいたけ グリンピース	す しお しょうゆ	エ: 651 kca
	すましじる	ふ		とりにく とうふ		みすな	えのきたけ たけのこ ねぎ	かつおぶし しょうゆ	た: 26.2 g
	あつやきたまご	でんぷん さとう	あぶら	たまご				かつおだし しお す	し: 20.5 g
	ごまあえ	さとう	ごま			にんじん ほうれんそう	キャベツ	しょうゆ	塩: 2.5 g
	ひしもち	もちこ さとう でんぷん				よもぎ		しお	
	ぎゅうにゅう	ひな祭りのデザートはことしは「ひしもち」です。白・桃色・緑と3色ぞれ				ぎゅうにゅう			
4日 (月)	ごはん	こめ							エ: 669 kca
	ごじる	じゃがいも	ごま	みそ だいす		こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ	かつおぶし	た: 27.9 g
	さばのてりやき	さとう		さば				しょうゆ さけ	し: 27.3 g
	きりぼしだいこんのいために	さとう	あぶら	あぶらあげ ぶたにく		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん ごぼう	かつおぶし しょうゆ	塩: 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5日 (火)	ごはん	こめ							エ: 606 kca
	にくじゃが	じゃがいも さとう しらたき	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	しょうゆ みりん しお	た: 22.8 g
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう	さけ	し: 18.5 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	しお	塩: 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6日 (水)	ゆでちゅうかめん	こむぎこ						かんすい	エ: 630 kca
	みそスープ		ごまあぶら	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく メンマ ねぎ もやし	トバツヤ ガラスープ	た: 27.6 g
	はるまき	でんぷん さとう こむぎこ こめこ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	かきあぶら しょうゆ	し: 21.2 g
	ちゅうかあえ	さとう	ごま	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	しょうゆ す しお	塩: 3.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
7日 (木)	ごはん	こめ							エ: 617 kca
	なまあげのみそじる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	しめじ	にほしこ	た: 23.5 g
	にこみハンバーグ	パンこ さとう	あぶら	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが	ぎょしょう しょうゆ さけ かつお	し: 17.9 g
	マカロニサラダ	マカロニ	ノンエッグマヨ ネーズ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	す しお こしょう	塩: 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8日 (金)	ゆかりごはん	こめ				しそ		しお うめず	エ: 612 kca
	かきたまじる	でんぷん		たまご とうふ		こまつな	えのきたけ ねぎ	にほしこ しょうゆ	た: 26.9 g
	ますのたつたあげ	でんぷん	あぶら	ます				しょうゆ みりん	し: 23.1 g
	アーモンドいり シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	す しお こしょう	塩: 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11日 (月)	マーボーどん	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	ガラスープ しょうゆ かきあぶら	エ: 611 kca
	(ごはん)	こめ							た: 27.2 g
	ちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら ごま		わかめ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり コーン	す しお しょうゆ	し: 20.1 g
	ももゼリー	さとう みずあめ					もも		塩: 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		主な調味料	栄養価
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン			
12 日 (火)	ごはん	こめ							エ: 621 kcal
	さつまじる	さつまいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ だいこん	にほしこ	た: 25.6 g
	ニギスフライ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら		にぎす(魚卵の 可能性あり)			しお こしょう	し: 12.8 g
	チーズいりきりざい		ごま	なっとう	チーズ	こまつな にんじん	たくあん	しょうゆ	塩: 2.0 g
	のむヨーグルト	さとう			だっしふんにゆ う				
13 日 (水)	たまごカレーライス (むぎごはん)	じゃがいも こむぎこ こめこ さとう	あぶら ラード	ぶたにく うすらたまご		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	カレーこ クチャツッ チャツネ	エ: 662 kcal
	ハムサラダ		あぶら	ハム			キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう	し: 20.8 g
	みかん*		この時期のかんきつはいろいろな品種が出回っています。「せとか」「清見オレンジ」「はるみ」「甘平」...などたくさん種類があります。					みかん*	塩: 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	せきはん	こめ むらさきまい	紫米を入れて炊いた赤飯です。						エ: 686 kcal
14 日 (木)	ごましお		ごま					しお	た: 26.8 g
	もずくのすましじる	でんぷん		なると とうふ	もずく	こまつな	ねぎ しめじ	かつおぶし しょうゆ	し: 25.3 g
	とりにくのたつたあげ	でんぷん	あぶら	とりにく			しょうが	しょうゆ さけ	塩: 2.4 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	しょうゆ	
	おいわいクレープ	さとう こめこ みずあめ	あぶら	だいすこ とうにゅう			いちご		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
一日あたりの平均	エネルギー たんぱく質	637 kcal 25.8 g	脂質 食塩相当量	20.8 g 2.3 g	カルシウム 鉄	346 mg 3.6 mg			

みかん(※)：清見オレンジ・いよかん・でこぼんなどのかんきつ類を使用します。

# 1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには口にチェックを入れましょう。

協力して給食の準備を  
することができた



バランスのよい食事の  
とり方がわかった



1人分の量をきれいに  
盛りつけた



地域の地場産物が  
わかった



感謝の気持ちを持って  
食べることもできた

