

令和5年度



3月 きゅうしょくこんだてよていひょう

今年度の給食も、残すところあとわずかとなりました。3月は何かとあわただしく行事が多い月ですが、体調をくずさないように、バランスのとれた食事をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

3月の給食目標

1年間の給食を振り返ろう

山潟小学校

日(曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		ぎいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	えいようか 栄養価	
ひなまつり献立・・・給食には、ひしもちをイメージした「ひなまつりゼリー」がつけます。										
1 (金)	いろどりごはん		わかめ	こめ さとう	ごま	にんじん	のざわな しそ あかかぶ だいこん あかキャベツ	しお す	エネルギー	585 kca
	すましじる	とうふ		ふ			きょうな えのき だけ のこ ねぎ	けずりぶし しょうゆ しお	たんぱく質	21.1 g
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん	あぶら			す かつおぶしエキス こんぶだし しお	脂質	17.5 g
	ごまあえ			さとう	すりごま ねりご ま	にんじん こまつな	きりほしだいこん キャ ベツ	しょうゆ	食塩相当量	2.3 g
	さんしょくはなゼリー ぎゅうにゅう	とうにゅう		さとう			もも りんご			
4 (月)	ソフトめん			ソフトめん					エネルギー	634 kca
	ミートソース	ぶたひきにく	こなチーズ		あぶら	にんじん トマト パ セリ	たまねぎ しょうが に んにく セロリー	あかワイン ケチャッ プ ハヤシルウ プラ ウンルウ しお こ しょう	たんぱく質	26.7 g
	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	脂質	22.9 g
	ミルクコーヒー			さとう				コーヒー しお	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
5 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	635 kca
	さつまじる	とうふ ぶたにく みそ		さつまいも		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん つきこんにやく	にほし	たんぱく質	27.5 g
	さけチーズフライ	さけ チーズ		パンこ こむぎこ	あげあぶら			しお	脂質	20.8 g
	きりざい	ひきわりなっとう			ごま	こまつな にんじん	たくあん きゅうり	しょうゆ	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
6 (水)	マーボーライス	とうふ ぶたひき にく みそ はちち ょうみそ だいずミ ート		さとう でんぷん	あぶら ごまあ ぶら	にら	ねぎ にんにく しょう が しいたけ きくらげ	しょうゆ トウバン ジャン がらスープ さけ オイスターソ ース	エネルギー	607 kca
	(むぎごはん)			こめ むぎ					たんぱく質	25.8 g
	はるさめサラダ			はるさめ さとう	あぶら ごまあ ぶら ごま	にんじん	もやし きゅうり ホ ールコーン	しょうゆ す しお こしょう	脂質	22.7 g
	いちご						いちご		食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
7 (木)	アーモンドあげパン			パン さとう	アーモンド あ げあぶら				エネルギー	614 kca
	わんたんスープ	ぶたにく なんと		わんたん		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいた けメンマ	がらスープ しょう ゆ しお こしょう	たんぱく質	25.6 g
	ハートのハンバーグ	とりにく ぶたにく		じゃがいも でんぷん	あぶら		たまねぎ しょうが に んにく	しお こしょう ト マトケチャップ	脂質	24.5 g
	こぶくろケチャップ せんキャベツ							ケチャップ	食塩相当量	3.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				キャベツ きゅうり	しお		
8 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	602 kca
	キャベツのみそじる	あぶらあげ だいず	みそ			こまつな	キャベツ えのきだけ	にほし	たんぱく質	21.7 g
	はるまき	ぶたにく		さとう でんぷん こ むぎこ こめこ	あぶら あげあ ぶら ごまあぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ し いたけ しょうが	チキンエキス オイ スターソース しょう ゆ しお	脂質	18.9 g
	くきわかめのきんぴら	ぶたひきにく	くきわかめ	じゃがいも さとう	あぶら ごまあ ぶら ごま	にんじん	ごぼう つきこんにやく	しょうゆ さけ とう がらし	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
11 (月)	ごはん			こめ					エネルギー	591 kca
	さけそばろ	さけ だいずたんぱく			あぶら ごま			しお	たんぱく質	25.2 g
	たまごともずくのスープ	たまご とうふ	おきなわもずく	でんぷん			えのきだけ ねぎ	がらスープ しょう ゆ しお	脂質	18.5 g
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さとう	あげあぶら あ ぶら ごま	にんじん さやいんげ ん	ごぼう つきこんにやく	しょうゆ みりん し お とうがらし	食塩相当量	2.3 g
	りんごジュース						りんご			
卒業お祝い献立・・・日本では、お祝いの日に赤飯を食べます。新潟のソウルフード「たれカツ」と一緒にいただきます。										
12 (火)	せきはん			こめ あかまい					エネルギー	580 kca
	さわにわん	ぶたにく		はるさめ		にんじん さやえん ど	えのきだけ ごぼう た けのこ	にほし けずりぶし しょうゆ さけ しお	たんぱく質	22.6 g
	たれカツ	とりにく		でんぷん こめこ パンこ さとう	あげあぶら			しお こしょう しょ うゆ みりん さけ	脂質	14.8 g
	コーンいりおひたし					こまつな	もやし ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量	2.3 g
	おいわいクレープ	とうにゅう だいずこ		こめこ さとう	あぶら			いちご		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
今年度、最後の給食です。全校投票人気ナンバー1のリクエストデザートを味わっていただきます。										
13 (水)	ポークカレーライス	ぶたにく		じゃがいも こめこ コーンスターチ	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	あかワイン チャツネ カレールー ケチャッ プ	エネルギー	684 kca
	(むぎごはん)			こめ むぎ					たんぱく質	22.0 g
	ハムサラダ	ポークハム			あぶら		キャベツ きゅうり ホールコーン	す しお こしょう	脂質	23.7 g
	リクエストデザート	クリーム だっし んにゅう たまご		さとう				パナラ	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							