



きゅうしょくこんだて よていひょう



児童数配付
日和山小学校

| 日 (曜) | こんだて | エネルギーのもと | | からだをつくる | | からだのちょうしをととのえる | | 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 | | |
| 9日 (火) | わかめごはん | こめ みずあめ | | | わかめ | | | エネルギー 678 kcal |
| | けんちんじる | じゃがいも | あぶら | とうふ | | にんじん こまつな | だいこん ねぎ つきこんにやく | たんぱく質 22.0 g |
| | レバーいりメンチカツ | でんぶん パンこ こむぎこ | あぶら | ぶたにく ぶたレバー | | | たまねぎ | 脂質 23.3 g |
| | しおもみ | | | | | | キャベツ きゅうり | 食塩相当量 2.5 g |
| | おいわいクレープ | さとう こめこ みずあめ | あぶら | とうにゅう だいす | | | いちご | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 10日 (水) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 605 kcal |
| | ごもくじる | | | なまあげ | | にんじん こまつな | えのきたけ ねぎ しらたき | たんぱく質 22.4 g |
| | さばのたつたあげ | でんぶん | あぶら | さば | | | | 脂質 25.8 g |
| | のりすあえ | | | | のり | ほうれんそう にんじん | もやし | 食塩相当量 1.6 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 11日 (木) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 631 kcal |
| | しんじゃがのみそしる | じゃがいも | | とうふ みそ | | こまつな | えのきたけ ねぎ | たんぱく質 27.2 g |
| | ししゃもフライ | パンこ こむぎこ でんぶん | あぶら | | ししゃも | | | 脂質 20.6 g |
| | きりぼしだいこんの やきそばソースいため | | あぶら | ぶたにく | あおのり | にんじん ピーマン | きりぼしだいこん もやし | 食塩相当量 2.1 g |
| | こくさんオレンジ | | | | | | オレンジ | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 12日 (金) | むぎごはん | こめ むぎ | | | | | | エネルギー 677 kcal |
| | ポークカレー | じゃがいも こめこ さとう こむぎこ | あぶら ラード | ぶたにく | | にんじん | たまねぎ にんにく グリーンピース しょうが りんご | たんぱく質 20.9 g |
| | ふくじんづけ | さとう | | | | にんじん しそのは | だいこん なす れんこん しょうが | 脂質 16.4 g |
| | フルーツカクテル | さとう | | とうにゅう | かんてん | | みかん バイン もも りんご ぶどう (すべて缶詰・果汁) | 食塩相当量 1.7 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 15日 (月) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 640 kcal |
| | わかたけじる | | | とうふ みそ | わかめ | | えのきたけ ねぎ たけのこ | たんぱく質 24.4 g |
| | わふうソースハンバーグ | こむぎこ でんぶん さとう パンこ | | ぶたにく ぎゅうにく | | | たまねぎ しょうが | 脂質 20.2 g |
| | ポテトサラダ | じゃがいも | ノンエッグマヨネーズ | | プレーンヨーグルト | にんじん | きゅうり たまねぎ | 食塩相当量 2.4 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 16日 (火) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 608 kcal |
| | とうふのちゅうかに | さとう でんぶん | あぶら ごまあぶら | とうふ ぶたにく | | にんじん チンゲンサイ | ねぎ はくさい メンマ しいたけ しょうが にんにく | たんぱく質 23.6 g |
| | ちゅうかさサラダ | はるさめ さとう | あぶら ごま ごまあぶら | | | にんじん | もやし きゅうり | 脂質 20.2 g |
| | いちごゼリー | さとう | | | | | いちご | 食塩相当量 1.9 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 17日 (水) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 604 kcal |
| | キャベツのみそしる | じゃがいも | | あぶらあげ みそ | | | ねぎ キャベツ | たんぱく質 23.5 g |
| | チキンたれかつ | パンこ でんぶん さとう | あぶら | とりにく | | | | 脂質 18.1 g |
| | コーンいりひたし | | | | | こまつな にんじん | もやし ホールコーン | 食塩相当量 2.4 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 18日 (木) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 606 kcal |
| | はるやさいじる | じゃがいも | | なまあげ みそ | | にんじん こまつな | かぶ ごぼう | たんぱく質 26.8 g |
| | とりにくとだいすのごまがらめ | でんぶん さとう | あぶら ごま | だいす とりにく | | | しょうが | 脂質 20.1 g |
| | たくあんあえ | さとう | | | | | きゅうり キャベツ だいこん | 食塩相当量 2.0 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |



きゅうしょくこんだて よていひょう



児童数配付
日和山小学校

| 日 (曜) | こんだて | エネルギーのもと | | からだをつくる | | からだのちょうしをととのえる | | 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 | | |
| 19日 (金) | フルーツパン | こむぎこ さとう | ショートニング | | だっしふんにゅう | | レーズン パパイヤ クランベリー パイン | エネルギー 602 kcal |
| | たまごとたまねぎのスープ | でんぷん | | たまご とうふ | | こまつな | たまねぎ | たんぱく質 28.7 g |
| | しろみざかなフライ | パンこ こむぎこ でんぷん | あぶら | たら | | | | 脂質 24.7 g |
| | コーンサラダ | | あぶら | ローズハム | | | ホールコーン きゅうり キャベツ | 食塩相当量 2.9 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 22日 (月) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 633 kcal |
| | こまつなのみそしる | じゃがいも | | なまあげ みそ | | こまつな にんじん | ねぎ | たんぱく質 25.5 g |
| | カレーのなんばんづけ | でんぷん さとう | あぶら ごまあぶら | カレー | | | しょうが ねぎ | 脂質 22.8 g |
| | ごまネーズあえ | さとう | すりごま ノンエッグマヨネーズ | | | にんじん | キャベツ きゅうり ホールコーン | 食塩相当量 2.0 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 23日 (火) | マーボーどん | こめ 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 | エネルギー 600 kcal |
| | もやしのナムル | さとう | ごま ごまあぶら | | | こまつな | もやし ホールコーン | たんぱく質 27.3 g |
| | いちご | | | | | | いちご | 脂質 20.4 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | 食塩相当量 2.1 g |
| 24日 (水) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 627 kcal |
| | もずくのみそしる | | | とうふ みそ | おきなわもずく | | ねぎ えのきたけ | たんぱく質 26.6 g |
| | ちりめんじゃこのつくだに | さとう | アーモンド | | ちりめんじゃこ | | | 脂質 21.1 g |
| | じゃがいものきんぴら | じゃがいも さとう | あぶら ごま | ぶたにく | | にんじん さやいんげん | ごぼう つきこんにゃく | 食塩相当量 2.1 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 25日 (木) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 615 kcal |
| | はるやさいのにももの | じゃがいも さとう | | ぶたにく ちくわ がんもどき | | にんじん | ごぼう たけのこ ふき こんにゃく | たんぱく質 31.5 g |
| | ますのしおこうじやき | | | ます | | | | 脂質 19.2 g |
| | ごまあえ | さとう | ねりごま すりごま | | | にんじん こまつな | キャベツ | 食塩相当量 2.2 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 26日 (金) | パプリカライス | こめ むぎ | あぶら | | | | | エネルギー 641 kcal |
| | とりにくのクリームソース | こむぎこ | あぶら バター | とりにく しろいんげんまめ ショルダーベーコン | こなチーズ きゅうにゅう | にんじん パセリ | たまねぎ ぶなしめじ | たんぱく質 23.1 g |
| | ツナとブロッコリーのサラダ | | あぶら | ツナ | | ブロッコリー | キャベツ たまねぎ ホールコーン | 脂質 17.3 g |
| | オレンジジュース | | | | | | うんしゅうみかん | 食塩相当量 1.8 g |
| 30日 (火) | たけのこごはん | こめ さとう | | あぶらあげ | | にんじん | たけのこ | エネルギー 589 kcal |
| | しんたまねぎのみそしる | じゃがいも | | なまあげ みそ | わかめ | | たまねぎ えのきたけ | たんぱく質 24.8 g |
| | あつやきたまご | さとう でんぷん | あぶら | たまご | | | | 脂質 21.9 g |
| | アーモンドあえ | さとう | アーモンド | | | こまつな | キャベツ きりぼしだいこん | 食塩相当量 2.5 g |
| | 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 624 kcal | たんぱく質 25.2 g | 脂質 20.8 g | 食塩相当量 2.1 g | カルシウム 367 mg | 鉄 3.1 mg | | |

☆都合により献立内容が一部変更になる場合があります。ご了承ください。

ご入学・ご進級

おめでとうございます

～大切なお知らせ～

令和6年度4月より、新潟市の学校給食に「原則取り扱わない食品」にカシューナッツが追加されます。4月からはカシューナッツは給食では使用しないことといたしますので、お知らせいたします。

【新潟市学校給食で原則取り扱わない食品】
そば、ピーナッツ、キウイ、くるみ、カシューナッツ

