



3月 きゅうしょくこんだてひょう

(通常献立)

新潟市立上山小学校

| 日(曜) | こんだて | エネルギーのもと | | 体をつくる | | 体の調子をとのえる | | 栄養価 |
|--------------------------|--|-----------------------------|-----------------|--------------------|----------------------|------------------|--------------------------------|--------------------------|
| | | たんすいかぶつ | しじつ | たんぱくしじつ | むきしじつ | ビタミン | | |
| 2 日(月) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 635 kcal |
| | さつまいも | さつまいも つきこん | | とうふ ぶたにく みそ | | にんじん | ねぎ ごぼう だいこん | たんぱく質 26.9 g |
| | ニギスフライ チーズいりきりざい ぎゅうにゅう | パンこ こむぎこ でんぷん さとう | あぶら | | ニギス チーズ ぎゅうにゅう | こまつな にんじん | だいこん | 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.9 g |
| 3 日(火) | ごもくちらしすし | 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 | エネルギー 601 kcal |
| | すましじる | こむぎこ (ふ) | | とりにく とうふ | | きょうな | えのきたけ たけのこ ねぎ | たんぱく質 25.5 g |
| | あつやきたまご | さとう でんぷん | あぶら | たまご | | | | 脂質 21.0 g |
| | ごまあえ | さとう | こま | | | にんじん ほうれんそう | キャベツ | 食塩相当量 2.5 g |
| | ももゼリー ぎゅうにゅう | さとう みずあめ | | | | | ピーチピューレ ももかじゅう | |
| 4 日(水) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 602 kcal |
| | にくじゃが | じゃがいも しらたき さとう | あぶら | ぶたにく | | にんじん さやいんげん | たまねぎ | たんぱく質 23.2 g |
| | てっかみそ フルーツづけ ぎゅうにゅう | さとう | あぶら | だいず みそ | | にんじん | ごぼう キャベツ きゅうり あまなつ | 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.0 g |
| 5 日(木) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 623 kcal |
| | ピビンパのぐ | さとう | | ぎゅうにく みそ | | にんじん とうな | しょうが にんにく だいずもやし | たんぱく質 26.4 g |
| | チンゲンサイのスープ プリン(卵・乳不使用) ぎゅうにゅう | さとう みずあめ | ショートニング | かまぼこ とうふ とうにゅう | | チンゲンサイ にんじん | もやし ねぎ | 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.4 g |
| 6 日(金) | ゆかりごはん | こめ | | | | しそ | | エネルギー 604 kcal |
| | こまつなのみそしる | | | なまあげ みそ | | こまつな | ぶなしめじ ねぎ | たんぱく質 25.3 g |
| | とりにくのカレーあげ アーモンドいり シャキシャキサラダ ぎゅうにゅう | でんぷん じゃがいも | あぶら あぶら | とりにく | | にんじん | きゅうり | 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.3 g |
| 9 日(月) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 593 kcal |
| | かきたまみそしる | | | とうふ たまご みそ | | こまつな | たまねぎ | たんぱく質 24.6 g |
| | にこみハンバーグ くきわかめともやしのサラダ ぎゅうにゅう | さとう でんぷん | ぎゅうし あぶら あぶら | とりにく ぶたにく | | にんじん | たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり コーン | 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.5 g |
| 10 日(火) | アップルチップパン | きょうりきこ さとう | ショートニング | | だっしふんにゅう | | りんご | エネルギー 583 kcal |
| | ミネストローネ | じゃがいも マカロニ | オリーブあぶら | ベーコン | | にんじん トマトみずに | たまねぎ セロリー キャベツ にんにく | たんぱく質 24.4 g |
| | メンチカツ | パンこ さとう こむぎこ | あぶら | ぶたにく とりにく | | | キャベツ たまねぎ にんにく しょうが | 脂質 22.5 g |
| | イタリアンサラダ ぎゅうにゅう | さとう | あぶら オリーブあぶら | | | ブロッコリー あかピーマン | たまねぎ きゅうり カリフラワー | 食塩相当量 2.5 g |
| 11 日(水) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 652 kcal |
| | ごじる | じゃがいも | | みそ だいず | | こまつな | だいこん えのきたけ ねぎ | たんぱく質 27.3 g |
| | さばのてりやき | みずあめ さとう コーンスターチ | | さば みそ | | | | 脂質 25.8 g |
| | きりほしだいこんいために ぎゅうにゅう | さとう | あぶら | あぶらあげ とりにく | | にんじん さやいんげん | きりほしだいこん ごぼう | 食塩相当量 1.7 g |
| 12 日(木) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 616 kcal |
| | なまあげとだいこんの オムライスに | さとう | あぶら | なまあげ ぶたにく | | にんじん チンゲンサイ | だいこん きくらげ にんにく しょうが | たんぱく質 20.4 g |
| | あげぎょうざ はるさめサラダ ぎゅうにゅう | こむぎこ さとう でんぷん はるさめ さとう | あぶら とんし あぶら | ぶたにく | | にんじん | キャベツ たまねぎ しょうが もやし きゅうり コーン | 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.9 g |
| | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 643 kcal |
| 13 日(金) | たまごカレー | こめこ でんぷん さとう じゃがいも さつまいも | あぶら | ぶたにく うずらたまご | | にんじん | たまねぎ にんにく グリンピース | たんぱく質 22.6 g |
| | ハムサラダ | | あぶら | ハム | | | キャベツ きゅうり コーン | 脂質 22.1 g |
| | きよみオレンジ ぎゅうにゅう | | | | | | きよみオレンジ | 食塩相当量 2.1 g |
| 16 日(月) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 601 kcal |
| | マーボーライスのぐ | さとう でんぷん | あぶら | とうふ ぶたにく だいず みそ | | にら | ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ | たんぱく質 25.0 g |
| | ごまいり ちゅうかサラダ いちご | 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 | 脂質 16.5 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | いちご | 食塩相当量 2.3 g |
| 17 日(火) | ごだいまいりごはん | こめ ころまい | | | | | | エネルギー 677 kcal |
| | ごましお | | ごま | | | | | たんぱく質 29.4 g |
| | キャベツのみそしる | | | なまあげ みそ | | こまつな | キャベツ えのきたけ | 脂質 23.9 g |
| | ますのたつたあげ | でんぷん | あぶら | ます | | | | 食塩相当量 2.0 g |
| | いそかあえ | | | | のり | ほうれんそう にんじん | もやし | |
| おいわい いちごケーキ ぎゅうにゅう | さとう みずあめ こめこ いちごジャム | あぶら | とうにゅう | | | | いちご | |

| | | | | | | |
|----------|----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|----------|
| 一日あたりの平均 | エネルギー 619 kcal | たんぱく質 25.1 g | 脂質 21.2 g | 食塩相当量 2.2 g | カルシウム 341 mg | 鉄 2.8 mg |
|----------|----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|----------|

今年度も学校給食にご協力いただき、ありがとうございました。
これから子どもたちのために、安全・安心でおいしい給食づくりに取り組んでいきたいと思ひます。
どうぞよろしくお願ひいたします。





3月こんだてよていひょう



2026. 3月

新潟市立上山小学校

| | | | | | |
|------|--|---|---|---|---|
| こんだて | 2日(月) チーズいり きりざい ニギスフライ ごはん さつまじる | 3日(火) ももゼリー ごまあえ あつやきたまご ごはん ちらしずし すましじる | 4日(水) フルーツづけ てっかみそ ごはん にくじゃが | 5日(木) プリン チンゲンさいの スープ にく、ナムル ビビンバ(ごはん) | 6日(金) アーモンドいり シャキシャキサラダ とりにくの カレーあげ ゆかり ごはん こまつなの みそじる |
| | ニギスについて知ろう | 行事食を楽しもう | じゃがいもについて知ろう | ビビンバを食べよう | 小松菜について知ろう |
| こんだて | 9日(月) くきわかめと もやしのサラダ にこみ ハンバーグ ごはん かきたま みそじる | 10日(火) イタリアンサラダ メンチカツ アップルチップパン ミネスト ローネ | 11日(水) きりぼしだいこん いために さばのてりやき ごはん ごじる | 12日(木) はるさめサラダ あげぎょうざ ごはん なまあげ だいこんの オイスター ソースに | 13日(金) きよみ オレンジ ハムサラダ たまごカレー (ごはん) |
| | 背筋を伸ばして食べよう | ミネストローネを食べよう | 正しく箸を使おう | 大根について知ろう | よくかんで食べよう |
| こんだて | 16日(月) いちご ごまいり ちゅうか サラダ マーボー ライス (ごはん) | 17日(火) おいわい いちごケーキ いそかあえ ますのたつたあげ ごましお キャベツの みそじる こだいまいりごはん | <今月のめあて> 1年間の食生活を振り返ろう <input type="checkbox"/> 食事のマナーをきちんと守れましたか？ <input type="checkbox"/> ながてな食べ物を少しでも食べられるようになりましたか？ <input type="checkbox"/> 食べ物の栄養について考えることができましたか？ | | |
| | いちごを食べよう | 卒業・進級お祝い献立 を楽しんで食べよう | 1年間のふりかえりチェック <small>給食の時間をふりかえって、できたものには門にチェックを入れましょう。</small> | | |

※天候や、流通状況によって、献立の内容を変更することがあります。

1年間、ありがとうございました

はる あしおと き ころ がつ
春の足音が聞こえ、心はずむ3月は、
1年のしめくくりの月になります。
この1年の食生活はどうでしたか。
げんき す
元気に過ごすことができましたか。
あたら がくねん がっこう む さいご つき
新しい学年、学校に向けて、最後の月を
げんき す
元気に過ごしましょう。

