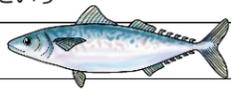


# 3月きゅうしょく こんだてよていひょう

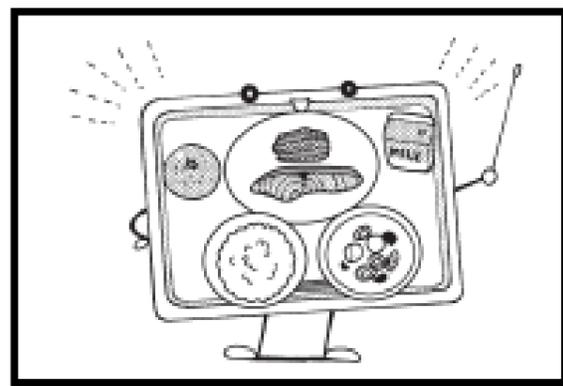
鳥屋野小学校

日(曜)	こんだて	あかのしょくひん	ぎいろのしょくひん	みどりのしょくひん	栄養価
		からだをつくる	エネルギーのもとになる	からだのちょうしをととのえる	
1日(水)	ごはん		こめ		エネルギー 644 kcal
	かきたじる	たまご とうふ	でんぷん	こまつな えのきたけ たまねぎ・	たんぱく質 28.8 g
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに	かたくちいわし	さとう アーモンド・		脂質 19.9 g
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく	じゃがいも さとう 揚げ油 サラダ油 ごま・	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 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
2日(木)	ごはん		こめ		エネルギー 618 kcal
	マーボーとうふ	とうふ ぶたにく だいず みそ	さとう でんぷん サラダ油 ごま油	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 28.2 g
	ちゅうかサラダ	わかめ	さとう ごま油 ごま	にんじん キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	脂質 19.7 g
	しらぬい			しらぬい	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
3日(金) ひなまつり 献立	ごもくちらしずし	あぶらあげ ひじき・	こめ さとう	にんじん しいたけ グリンピース・	エネルギー 586 kcal
	ほたていりすましじる	ほたて とうふ	ふ	きょうな えのきたけ たけのこ ねぎ・	たんぱく質 23.7 g
	あつやきたまご	たまご	でんぷん さとう サラダ油		脂質 18.6 g
	めいけなのごまあえ		さとう ごま・	にんじん めいけな キャベツ・	食塩相当量 2.5 g
	ひなまつりゼリー	とうにゅう	さとう みずあめ	もも	畑の先生 早川さんの女池菜 です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
6日(月)	ごはん		こめ		エネルギー 667 kcal
	ごじる	みそ だいず	じゃがいも ねりごま・	こまつな だいこん えのきたけ ねぎ・	たんぱく質 27.1 g
	さばのてりやき	さば 	さとう		脂質 26.3 g
	きりぼしだいこんの やきそばソースいため	ぶたにく あおのり・	サラダ油	にんじん ピーマン きりぼしだいこん もやし・	食塩相当量 1.9 g
	ジョア	だっしふんにゅう	さとう		
7日(火)	ゆでちゅうか		こむぎこ		エネルギー 644 kcal
	みそスープ	ぶたにく みそ わかめ・	サラダ油 ごま油	にんじん にら しょうが にんにく メンマ ねぎ もやし・	たんぱく質 26.4 g
	はるまき	ぶたにく	でんぷん さとう こむぎこ こめこ サラダ油 ごま油 揚げ油・	にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが・	脂質 19.6 g
	ふうみづけ		ごま	キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 2.8 g
	いちご(えちごひめ)			いちご	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
8日(水)	ごはん		こめ		エネルギー 611 kcal
	だいこんのみそしる	なまあげ みそ		こまつな だいこん ねぎ・	たんぱく質 24.5 g
	にしんのてりに	にしん 	さとう でんぷん	しょうが	脂質 19.6 g
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく くきわかめ	じゃがいも さとう サラダ油 ごま油 ごま・	にんじん ごぼう つきこんにゃく・	食塩相当量 2.1 g
	きよみオレンジ			きよみオレンジ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
9日(木)	ごはん		こめ		エネルギー 632 kcal
	さつまじる	とうふ ぶたにく みそ	さつまいも	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん つきこんにゃく・	たんぱく質 27.1 g
	ニギスフライ	にぎす(抱卵の可能性あり)	パンこ こむぎこ でんぷん さとう 揚げ油・		脂質 18.3 g
	チーズいりきりざい	なっとう チーズ・		めいけな にんじん たくあん・	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		田んぼの先生 山岸さんの女池菜 です。	
10日(金)	ごはん		こめ		エネルギー 675 kcal
	はる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・	たんぱく質 26.8 g
	にこみハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	パンこ さとう 牛脂 でんぷん 植物油脂	たまねぎ しょうが にんにく	脂質 21.7 g
	ビーンズサラダ	だいず	じゃがいも たまごぬきマヨネーズ・	にんじん きゅうり ホールコーン・	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

13日 (月)	ゆかりごはん		こめ	しそ	エネルギー	590 kcal
	チンゲンさいとほたてのスープ	ほたて とうふ		チンゲンサイ にんじん もやし ねぎ	たんぱく質	25.3 g
	とりにくのカレーあげ	とりにく	でんぷん 揚げ油		脂質	19.1 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 サラダ油	にんじん きゅうり	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
14日 (火)	ごはん		こめ		エネルギー	584 kcal
	さわにわん	ぶたにく	はるさめ	にんじん さやえんどう えのきたけ ごぼう たけのこ	たんぱく質	24.4 g
	さけチーズフライ	さけ チーズ 	パンこ こむぎこ 揚げ油 植物性油脂 でんぷん		脂質	16.7 g
	のりずあえ	ツナ のり		こまつな にんじん もやし	食塩相当量	1.5 g
	いちご (えちごひめ)			いちご		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
15日 (水)	ごはん		こめ		エネルギー	628 kcal
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも さとう サラダ油	にんじん さやいんげん たまねぎ しらたき	たんぱく質	23.1 g
	てっかみそ	だいず みそ	さとう 揚げ油 サラダ油	にんじん ごぼう	脂質	16.7 g
	フルーツづけ			キャベツ きゅうり あまなつ	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16日 (木) 卒業 お祝 い献 立	ごはん		こめ		エネルギー	759 kcal
	ポークカレー	ぶたにく レンズまめ	じゃがいも こめこ サラダ油	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく	たんぱく質	24.9 g
	うずらたまご (トッピング)	うずらたまご			脂質	25.4 g
	ハムサラダ	ロースハム	サラダ油	キャベツ きゅうり ホールコーン	食塩相当量	2.1 g
	いちごのおいおいケーキ	たまご にゅう だいずこ	さとう こむぎこ みずあめ 粉末油脂 さとう でんぷん ショートニング	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	637 kcal	脂質	20.1 g	カルシウム	383 mg
	たんぱく質	25.9 g	食塩相当量	2.2 g	鉄	3.4 mg

みなさんはこの1年間の学校生活を通して、大きく成長したことと思います。進級・卒業の前に1年間を振り返って、新しい生活への準備をしましょう。

## マナーを守って食べましたか？



給食はおかなを満たす食事というだけでなく、栄養バランスのとれた献立や食事のマナー、食品の種類や特徴などについて学ぶことのできる「生きた教材」です。みなさんは毎日の給食を通して、さまざまなことを身につけてきました。給食で学んだことを振り返ってみましょう。

## ～大切なお知らせ～

令和5年4月より学校給食には「原則取り扱わない食品」にくるみが追加されます。4月からくるみ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