

3月の献立予定表

新発田市学校給食紫雲寺共同調理場
令和7年度 3月

日	曜	こんだて			おもな使用食品						エネルギー 上段：小学校 下段：中学校		
		主食	のみもの	おかず	あか おもに体を作る		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもに熱や力になる				
					たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンCなど	炭水化物	脂質			
2	月	ごはん	新発田牛牛丼の具 牛乳	のり豆和え ぼかぼか汁 中：お祝いケーキ	生肉,青大豆,とう ふ,あやめみそ	のり,牛乳	にんじん,ほうれん そう	しょうが,玉ねぎ,こんにゃく,も やし,ごぼう,だいこん,はくさい,な めこ,長ねぎ	米,三温糖,砂糖, お祝いケーキ	米油	642 kcal 887 kcal		
※中学校 卒業お祝い献立※		3	火	ごはん	いわしのごまみそ煮 牛乳	ごぼうサラダ すまし汁 ももゼリー	いわし,ツナ,かま ぼこ,とうふ,ゆば	牛乳	にんじん	ごぼう,キャベツ,きゅうり,えの きたけ,長ねぎ	米,じゃがいも	ごま,ノイッ グ マネース	660 kcal - kcal
4	水	パセリライス	セルフねぎキーマカレーの具 牛乳	ココロポテトサラダ ジュリアンスープ	ぶた肉,大豆,ペー コン	牛乳	にんじん,トマト, パセリ	しょうが,にんにく,長ねぎ,玉ね ぎ,とうもろこし,きゅうり,だい こん,キャベツ,セロリ,しめじ	米,三温糖,じゃ がいも	米油,カ レールウ	652 kcal 804 kcal		
5	木	中華めん	春巻き 牛乳	海藻サラダ しょうがしょうゆラーメンスープ	ぶた肉,なると	海藻ミツ クス,牛乳	にんじん,こまつ な	サラダこんにゃく,きゅうり,と うもろこし,しょうが,にんにく, メンマ,もやし,キャベツ,長ねぎ	ゆで中華めん,三 温糖	米油,ごま 油,ごま	666 kcal 824 kcal		
6	金	ごはん 野菜ふりかけ	厚焼きたまご 牛乳	おかかマヨサラダ 豚汁	たまご,青大豆,か つお節,ぶた肉,と うふ,大豆,あやめ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり,はくさい,とうもろこ し,だいこん,ごぼう,こんにゃく, しいたけ,長ねぎ	米,さといも	ノイッ グ マネース	592 kcal 717 kcal		
9	月	コーンライス	照焼きチキン 牛乳	フルーツのヨーグルト和え みそストローネ	とり肉,ベーコン, あさり,白いんげ ん豆,あやめみそ	ヨーグル ト,牛乳	にんじん,トマト	とうもろこし,みかん,もも,パイ ン,ル レクチェ,にんにく,玉ね ぎ,だいこん,はくさい	米,じゃがいも	オリーブ油	588 kcal 714 kcal		
10	火	ごはん	白身魚の薬味ソースかけ 牛乳	こんにゃくサラダ 卵コーンスープ	タラ,とうふ,たま ご	牛乳	こまつな	しょうが,長ねぎ,キャベツ,きゅ うり,サラダこんにゃく,とうも ろこし,えのきたけ,メンマ	米,三温糖,じゃ がいも,かたくり 粉	米油,ごま 油,ごま	601 kcal 728 kcal		
11	水	ごはん	さばのみそ煮 牛乳	のりナッツ和え 沢煮椀	さば,ぶた肉	のり,牛乳	ほうれんそう,にん じん,さやえんどう	もやし,はくさい,ごぼう,だいこん, たけのこ,長ねぎ	米,じゃがいも, 春雨	アーモンド	627 kcal 783 kcal		
12	木	コーヒー 揚げパン	ツナプロサラダ 牛乳	さつまいもの豆乳クリームスープ ル レクチェゼリー	ツナ,ベーコン,調 整豆乳,白いんげ ん豆	牛乳	ブロッコリー,に んじん	だいこん,キャベツ,とうもろこ し,玉ねぎ,しめじ	パン,三温糖,さつ まいも,米粉,ル レクチェゼリー	米油,オリ ーブ油, シチュール ウ	620 kcal 779 kcal		
13	金	ごはん	マーボー丼の具 牛乳	中華サラダ ヨーグルト 小：越後姫	ぶた肉,大豆,とう ふ,ほたて,みそ	ヨーグル ト,牛乳	にんじん,にら	しょうが,にんにく,メンマ,しい たけ,長ねぎ,キャベツ,きゅうり, きくらげ,いちご	米,三温糖,かた くり粉,春雨	ごま油,ご ま	665 kcal 783 kcal		
16	月	ごはん	おろしハンバーグ 牛乳	苺わかめのきんぴら あさりのみそ汁	とり肉,ぶた肉,あ さり,とうふ,あや めみそ	くきわか め,牛乳	にんじん,さやい んげん	ごぼう,たけのこ,こんにゃく,だ いこん,えのきたけ,長ねぎ	米,三温糖,かた くり粉,さといも	米油	621 kcal 768 kcal		
※小学校 卒業お祝い献立※		17	火	ごはん	カレー 牛乳	福神和え 小：お祝いケーキ 中：越後姫	肉,大豆,みそ	牛乳	にんじん,ブロッ コリー	にんにく,しょうが,玉ねぎ,だい こん,はくさい,きゅうり,福神漬 け,いちご	米,さつまいも, お 祝いケーキ	米油,カ レールウ, ごま	693 kcal 743 kcal
食育の日献立		18	水	ごはん	焼き魚 牛乳	ごま酢和え 小煮物	魚,青大豆,とり肉, かまぼこ,ほたて	牛乳	こまつな,にんじ ん,さやえんどう	もやし,しいたけ,ごぼう,れんこ ん,こんにゃく	米,三温糖,さと いも	ごま	617 kcal 748 kcal

給食の予定

2日(月) 紫雲寺中3年生 最終日

3日(火) 紫雲寺中なし

12日(木)

13日(金) } 紫雲寺中2年生なし

16日(月)

17日(火) 加治川小 最終日

18日(水) 紫雲寺小、紫雲寺中 最終日

*下線は新発田市産、太字は紫雲寺産のものを示します。

*物価の変動や気候等により、献立が変更になることがあります。