

3月の献立予定表

2024年3月新発田市学校給食五十公野共同調理場

日 (曜)	こんだて		主な材料						給食予定		
	主食	おかず	の み も の	あか おもに体をつくる		みどり おもに体の調子をととのえる		きいろ おもにエネルギーになる		3つの食品群	
				たんぱく質	ミネラル(無機質)	ビタミン		炭水化物	脂質	5大栄養素	
				1群 肉・魚・卵 大豆・豆製品	2群 牛乳・海 藻・乳製品・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油・種実	6つの食品群 上段小学校・下段中学校	
1 金	ごはん	チキンたれカツ ブロッコリーのツナサラダ さわにわん 小分：さんしょくゼリー 中：おいしいケーキ	牛乳					ごめ		エネルギー	たんぱく質
4 月	ごはん (もずくどん)	もずくどんのぐ もやしとほうれんそうのウサチー サーターアングギー	牛乳					ごめ		東中学校リクエスト献立	東中学校3年生最終日
5 火	ちゅうかめん	アーモンドごさかなだいず キャベツのふうみあえ やさしみそラーメンスープ りんご	牛乳					ごめ		698kcal	29.3g
6 水	ごはん	さばのみそに きりほしだいこんのはりはりづけ にくじゃが	牛乳					ごめ		682kcal	26.1g
7 木	ごはん	サケしおこうじやき にんじんしりしり しばたふのみそしる	牛乳					ごめ		827kcal	34.4g
8 金	ごはん (ちゅうかどん)	パンパンジーサラダ ちゅうかどんのぐ いちごゼリー	牛乳					ごめ		630kcal	27.8g
11 月	ごはん	ふっかつ きりざい すきやきに	牛乳					ごめ		673kcal	28.2g
12 火	ごまチーズパン	ぶたにくとだいずのトマトにこみ フルーツのゼリーあえ とうにゅうパンキンクスープ	牛乳					ごめ		718kcal	30.4g
13 水	ちゅうかませごはん	ぎょうざ 2ヶ はなやさいのごましょうゆあえ あさりとかきわかめスープ 小：さつまいもだいふく 中：チョコクレープ	牛乳					ごめ		658kcal	28.6g
14 木	ごはん	さばのカレーてりやき のりすあえ ごにもん	牛乳					ごめ/ミルク		682kcal	21.7g
15 金	ごはん (ミートカレーライス)	かいそうサラダ ミートカレー 小：おいしいケーキ 中：ヨーグルト	牛乳					ごめ		764kcal	21.7g
18 月	ごはん (もずくどん)	もずくどんのぐ もやしとほうれんそうのウサチー サーターアングギー ピーンズカル	牛乳					ごめ		811kcal	26.6g
19 火	ソフトめん	かぼちゃひきにくフライ もやしのナムル カレーなんばんじる とうにゅうプリンタルト	牛乳					ごめ		998kcal	35.9g

※太字は新発田市の地場産物、郷土料理です。 ※こんだては食材などの都合により変更になることがあります。

1年間ありがとうございました