

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5年度 3月

日	曜	こんだて			おもな使用食品						エネルギー	
		主食	のみのもの	おかず	あか おもに体を作る たんぱく質	カルシウム	みどり おもに体の調子をととのえる カロテン	ビタミンCなど	きいろ おもに熱や力になる 炭水化物	脂質	上段：小学校	下段：中学校
1	金	ごはん	たれカツ ゆかり和え けんちん汁 小：シウワリ 中：お祝いデザート	ぶた肉、豆腐	かつおだし、牛乳、ミルクプリン	しそ、にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	米、三温糖、お祝いケーキ、パン粉	米油、ごま油	649 kcal	795 kcal	
4	月	ごはん	マーボー丼の臭 ぎょうざ 細切りポテトサラダ	ぶた肉、とり肉、大豆、ほたて、豆腐、みそ	牛乳	にんじん、にら	きゅうり、とうもろこし、しょうが、にんにく、メンマ、しいたけ、ねぎ、たまねぎ、キャベツ	米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、餃子の皮	米油、ごま油	670 kcal	- kcal	
5	火	ごはん	厚焼きたまご きりざい 沢煮椀	たまご、納豆、ぶた肉	かつおだし、牛乳	小松菜、にんじん、絹さや	たくあん、ごぼう、たけのこ	米、じゃがいも、春雨、でん粉、砂糖	ごま	601 kcal	731 kcal	
6	水	ごはん	さばのごまケチャップソース 白菜の昆布和え じゃがいものみそ汁	さば、豆腐、あやめ、みそ	塩昆布、煮干しだし	にんじん	白菜、きゅうり、だいこん、えのきたけ、ねぎ、みかん	米、三温糖、じゃがいも	米油、ごま油	647 kcal	765 kcal	
7	木	中華めん	大学芋 ブロッコリーのおかか和え 野菜タンメンスープ	かつお節、ぶた肉、なると	牛乳	ブロッコリー、にんじん、小松菜	キャベツ、しょうが、にんにく、たまねぎ、きくらげ、もやし、メンマ、ねぎ	中華めん、さつまいも、三温糖、黒砂糖、水あめ	米油、ごま油	642 kcal	785 kcal	
8	金	ごはん	ピピンバ（肉炒め） ピピンバ（ナムル） わかめスープ フルーツ杏仁プリン	牛肉、豆腐、なると	わかめ、牛乳	ほうれん草、にんじん	しょうが、にんにく、干し椎茸、ぜんまい、たけのこ、大豆もやし、もやし、白菜、ねぎ	米、三温糖	ごま油、ごま	633 kcal	777 kcal	
11	月	ごはん	さばのみそ煮 アーモンドびたし 豚ごぼう汁	さば、ぶた肉、豆腐	かつおだし、牛乳	小松菜、にんじん	キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん、しらたき、ねぎ	米、三温糖	アーモンド	634 kcal	793 kcal	
12	火	ごはん	和風ハンバーグ 枝豆と春雨のサラダ かきたま汁	ぶた肉、とり肉、油揚げ、かまぼこ、たまご	かつおだし、牛乳	にんじん、ほうれん草	たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、しょうが、とうもろこし、きゅうり、もやし、枝豆、干し椎茸、えのきたけ、ねぎ	米、三温糖、かたくり粉、春雨	ごま	664 kcal	822 kcal	
13	水	ひじきごはん	ししゃもフライ ごま和え 貝だくさん汁	油揚げ、とり肉、豆腐、あやめ、みそ	ひじき、ししゃも、煮干しだし、牛乳	にんじん、ほうれん草	しいたけ、もやし、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ	米、三温糖	米油、ごま油	675 kcal	854 kcal	
14	木	きなこ揚げパン	大根ツナサラダ 豆乳クラムチャウダー デザート	きな粉、大豆、ツナ、あさり、豆乳、白いんげん豆	牛乳	にんじん	だいこん、きゅうり、たまねぎ	パン、三温糖、さつまいも、やさいゼリー	米油、オリーブ油、シチュールー	666 kcal	836 kcal	
15	金	ごはん	カレー 中：オムレツ こんにゃくサラダ 小：お祝いデザート 中：いちご	たまご（中）、ぶた肉、大豆	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、こんにゃく、とうもろこし、いちご（中）	米、さつまいも、三温糖	米油、カレールウ、ごま油、ごま	713 kcal	826 kcal	
18	月	ごはん	鶏肉の米粉揚げ 薬味ソース 磯香和え ワンタンスープ	とり肉、ツナ、なると、ぶた肉	のり、牛乳	にんじん、ほうれん草	ねぎ、しょうが、キャベツ、しいたけ、メンマ、もやし	米、米粉、かたくり粉、三温糖、ワンタン皮	米油、ごま油、ごま	646 kcal	792 kcal	
19	火	ごはん	焼き魚 切干大根のごま酢和え 小煮物 デザート	魚、とり肉、かまぼこ、ほたて	わかめ、かつおだし、牛乳	にんじん、絹さや	切干大根、もやし、きゅうり、しいたけ、ごぼう、たけのこ、れんこん、こんにゃく	米、三温糖、さといも	ごま油、ごま	699 kcal	823 kcal	

* 給食のない学校・学年 *

3月 1日（金） 紫雲寺中 3年生 給食終了
3月 4日（月） 紫雲寺中なし
3月12日（火）・13日（水）・14日（木） 紫雲寺中 2年生なし

* 給食最終日 *

3月15日（金） 紫雲寺小
3月18日（月） 米子小
3月19日（火） 藤塚小・紫雲寺中

* 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。

1年間、たくさん給食を食べてくれたみなさん、どうもありがとうございました！
3月で今年度の給食は終わりです。最終日までしっかり食べて、新年度を元気に迎えられるようにしましょう！