

3月の献立予定表

2025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		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 上級小学校・下級中学校		
3月	キムチごはん	てりやきチキンのりずあえ ワントンスープ 小分：ひなあられ 中：りんごのタルト	牛乳	ぶたにく	牛乳	にんじん	はくさいキムチたくあん	ごめ	ごまあぶら	エネルギー たんぱく質		
				とりにく				さとう		東中3年リクエスト献立		
				ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし			中学校3年生最終日		
				ぶたにく, なると		にんじん, なら	メンマ, もやし, ねぎ	ワントンのかわ	ごまあぶら			
					こんぶ, あおのり	トマト, パプリカ ほうれんそう		ごめ, さとう, かたくりこ		626kcal	28.9g	
		とうにゅう, だいず		りんご	ごめ, さとう	あぶら	847kcal	35.5g				
4火	ごはん	チーズハンバーグ/ケチャップ フレンチサラダ コーンスープ	牛乳		牛乳			ごめ		中学校給食なし		
				ぶたにく, とりにく, だいず	チーズ	トマト	たまねぎ	さとう, かたくりこ	あぶら			
				ツナ		にんじん	きゅうり, キャベツ, コーン	さとう	あぶら	701kcal	26.2g	
				ベーコン, とうにゅう しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ, コーン	ごむぎこ	あぶら	—	—	
5水	ごはん	はるまき もやしのナムル あさりいりとうふのちゅうかに	牛乳		牛乳			ごめ				
				ぶたにく		にんじん	たまねぎ, キャベツ, しょうが, しいたけ	ごむぎこ, さとう かたくりこ, はるさめ	あぶら			
						にんじん	だいず, もやし, きゅうり	さとう	ごまあぶら, ごま	656kcal	23.7g	
				あさり, ぶたにく, とうふ		にんじん	はくさい, しょうが, にんにく, しいたけ, メンマ, ねぎ	さとう, かたくりこ	あぶら, ごまあぶら	848kcal	29.2g	
6木	ごはん	いわしのオレンジに れんこんきんぴら さつまいもとんじる	牛乳 ミルク 牛乳 牛乳		牛乳			ごめ/さとう (ミルク)		いじみの分枝なし		
				いわし			オレンジ	さとう, みずあめ				
				さつまあげ		にんじん, さやいんげん	れんこん	ごんにゃく, さとう	ごまあぶら	629kcal	25.8g	
				ぶたにく, あつあげ, あやめ, ねぎ		にんじん	だいこん, ごぼう, しいたけ, ねぎ	さつまいも , ごんにゃく		776kcal	31.3g	
7金	ごはん (ちゅうかどん)	さつまいもスティック パンパンジーサラダ ちゅうかどんのぐ	牛乳		牛乳			ごめ		いじみの分枝なし		
				とりにく		にんじん	もやし, きゅうり, きくらげ, しょうが	さつまいも, さとう	あぶら			
				ぶたにく, いか, なると, たら		にんじん	たまねぎ, しょうが, キャベツ, しいたけ, だしのこ	さとう	ごまあぶら, ごま	616kcal	27.3g	
								はるさめ, かたくりこ, さとう	あぶら	754kcal	33.2g	
10月	わかめごはん	小中：チーズ フックツ ごまあえ さわにわん	牛乳		わかめ/チーズ			ごめ				
							ごまつな, にんじん	キャベツ, もやし	さとう	ごま	629kcal	23.8g
				ぶたにく, かまぼこ		にんじん	ごぼう, だけのこ, えのき, なめこ	はるさめ		768kcal	27.2g	
11火	せわりコッペパン	チリコンカーン フルーツクリーム たまごスープ	牛乳		牛乳			ごめ				
				ぶたにく, だいず, だいずミート		トマト	たまねぎ, マッシュルーム, しょうが, にんにく	さとう	あぶら			
					にゅうせいひん		ももかん, みかんかん, バイロかん	さとう	あぶら	620kcal	27.2g	
				たまご, あさり, ベーコン		にんじん, パセリ	たまねぎ, しめじ, レタス	かたくりこ		791kcal	33.9g	
12水	ごはん	チキンたれカツ のりナッツあえ うちまめのみそしる	牛乳		牛乳			ごめ				
				とりにく				パンこ, かたくりこ さとう, ごむぎこ	あぶら			
					のり	にんじん, ごまつな	キャベツ	さとう	アーモンド	607kcal	25.9g	
				だいず, うちまめ, あつあげ, あやめ, ねぎ	わかめ		えのきだけ, ねぎ , だいこん			751kcal	31.7g	
13木	ごはん	たまごやき チーズいりきりざい ちゃんこじる	牛乳		牛乳			ごめ		東中2年なし		
				たまご, かつおぶし				さとう	あぶら			
				なっとう	チーズ	ごまつな, にんじん	たくあん			615kcal	27.2g	
				とりにく, あぶらあげ		にんじん, なら	はくさい, もやし, ごぼう, しめじ, ねぎ			757kcal	32.7g	
14金	ごはん (ポークカレー)	かいそうサラダ ポークカレー 小：ミニボンデチョコドーナツ 分：チョコクレープ 中：ヨーグルト	牛乳		牛乳			ごめ		東小学校最終日		
				ツナ	かいそう		きゅうり, キャベツ, コーン	さとう	あぶら		いじみの分枝最終日	
				ぶたにく		にんじん, トマト	たまねぎ, りんご, にんにく, しょうが	さつまいも, カレールウ	あぶら		東中2年なし	
				たまご, だいず	にゅうせいひん			さとう, ごむぎこ, チョコ	あぶら			
				とうにゅう, だいずこ				ごめ, さとう	あぶら	791kcal	21.3g	
		ヨーグルト			さとう		895kcal	24.9g				
17月	ごはん	とりにく, うまだれかけ きりぼしだいこんのツナいため あざりとあぶらあげのみそしる	牛乳		牛乳			ごめ		東中2年なし		
				とりにく			りんご, にんにく	かたくりこ, さとう	あぶら			
				ツナ		にんじん, ビーマン	きりぼしだいこん, たくあん	さとう	あぶら, ごま	—	—	
				あさり, あぶらあげ, だいず とうふ, あやめ, ねぎ			ねぎ	じゃがいも		856kcal	33.7g	
18火	ごはん	さばのみそに たくあんサラダ ごにもん	牛乳		牛乳			ごめ		食育の日献立		
				さば, みそ				さとう	あぶら			
				かつおぶし		にんじん	たくあん, もやし, きゅうり		あぶら	—	—	
				とりにく, かまぼこ, ぼたて		にんじん	だけのこ, しいたけ れんこん, ごぼう	さといも, さとう, ごんにゃく		785kcal	34.8g	
19水	ごはん	チーズハンバーグ/ケチャップ フレンチサラダ コーンスープ	牛乳		牛乳			ごめ		中学校最終日		
				ぶたにく, とりにく, だいず	チーズ	トマト	たまねぎ	さとう, かたくりこ	あぶら			
				ツナ		にんじん	きゅうり, キャベツ, コーン	さとう	あぶら	—	—	
				ベーコン, とうにゅう しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ, コーン	ごむぎこ	あぶら	863kcal	31.6g	

※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！