

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6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 もの	お か す	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		上段：小学校
					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	下段：中学校
3	月	ごはん	たれカツ 牛乳 磯香和え 臭汁 小：ももゼリー 中：お祝いデザート	とり肉,厚揚げ,大豆,みそ,あやめみそ,たまご	のり,煮干しだし,牛乳、クリーム	にんじん,ほうれん草	白菜,もやし,だいこん,ごぼう,こんにゃく,ねぎ,もも	米,三温糖,さといも,小麦粉	米油,ごま	665 kcal	
										856 kcal	
4	火	ごはん	えびと豆腐のチリソース丼の具 牛乳 青大豆とアーモンドのサラダ ヨーグルト	えび,豆腐,大豆	牛乳,ヨーグルト	にら,小松菜	しょうが,にんにく,たまねぎ,たけのこ,きくらげ,ねぎ,もやし,とうもろこし	米,かたくり粉,三温糖	米油,ごま油,アーモンド	671 kcal	
										814 kcal	
5	水	ごはん	さばのみそ煮 牛乳 きりざい 塩ちゃんこ汁	さば,納豆,とり肉,なると	かつおだし,牛乳	小松菜,にんじん,にら	たくあん,だいこん,しいたけ,白菜	米	ごま	674 kcal	
										842 kcal	
6	木	中華めん 中華めん	チャーシュー 牛乳 さつまいものごまサラダ しょうがしょうゆラーメンスープ	ぶた肉,大豆,なると	牛乳	にんじん,ほうれん草	きゅうり,にんにく,しょうが,キャベツ,きくらげ,もやし,メンマ,ねぎ	中華めん,さつまいも,三温糖	ごま,米油	628 kcal	
										802 kcal	
7	金	パセリライス	ショア セルフねぎキーマカレー グリーンサラダ コンソメスープ	ぶた肉,大豆,ベーコン	ショア	にんじん,トマト,ブロッコリー,小松菜	しょうが,にんにく,ねぎ,たまねぎ,キャベツ,だいこん,しめじ	米,三温糖,じゃがいも,カレー ルウ	米油	612 kcal	
										756 kcal	
10	月	コーンライス	チキンとポテトの赤ワイン煮 牛乳 こんにゃくサラダ 豆乳クラムチャウダー	とり肉,あさり,豆乳,白いんげん豆	牛乳	にんじん	とうもろこし,にんにく,キャベツ,きゅうり,こんにゃく,たまねぎ,白菜	米,じゃがいも,三温糖,かたくり粉,米粉マカロニ,米粉	米油,ごま油,ごま,オリーブ油,シチュールウ	647 kcal	
										803 kcal	
11	火	ごはん	五目たまご焼き 牛乳 さといもツナサラダ 厚揚げのみそ汁 野菜ふりかけ	たまご,ツナ,厚揚げ,あやめみそ,大豆	かつおだし,煮干しだし,牛乳	トマト,ほうれん草,にんじん,かぼちゃ	たまねぎ,しょうが,にんにく,グリーンピース,ごぼう,とうもろこし,えのきたけ,だいこん,ねぎ	米,じゃがいも,砂糖,でん粉,さといも	油,ノンエッグマヨネーズ	604 kcal	
										731 kcal	
12	水	ごはん	ししゃもの竜田揚げ 牛乳 おからのごま豆乳煮 沢煮碗	ししゃも,さつま揚げ,油揚げ,豆乳,あやめみそ,おから,ぶた肉	かつおだし,牛乳	にんじん,絹さや	しいたけ,しらたき,ねぎ,ごぼう,たけのこ	米,三温糖,じゃがいも,春雨	米油,ごま	645 kcal	
										792 kcal	
13	木	ココア揚げパン	大根ツナサラダ 牛乳 あさり入りミネストローネ やさいゼリー	大豆,ツナ,ベーコン,あさり	牛乳	にんじん,トマト	だいこん,きゅうり,にんにく,たまねぎ,白菜,みかん	パン,ミルメークココア,三温糖,じゃがいも,砂糖	米油	605 kcal	
										758 kcal	
14	金	ごはん	カレー 牛乳 海藻サラダ 小：お祝いデザート、中：越後姫	ぶた肉,大豆,ツナ	海藻ミックス,牛乳	にんじん	にんにく,しょうが,たまねぎ,だいこん,りんご,きゅうり,キャベツ,とうもろこし,いちご	米,さつまいも,三温糖,カレー ルウ	米油	696 kcal	
										753 kcal	
17	月	ごはん	ハンバーグの甘酢あんかけ 牛乳 たくあん和え みそかきたま汁	ぶた肉,とり肉,豆腐,あやめみそ,たまご	煮干しだし,牛乳	にんじん,ほうれん草	たくあん,だいこん,キャベツ,きゅうり,えのきたけ,ねぎ	米,三温糖,かたくり粉,じゃがいも	ごま油,ごま	651 kcal	
										801 kcal	
18	火	中華混ぜごはん	牛乳 春巻き 塩昆布和え もずくスープ	ぶた肉,豆腐,かまぼこ	塩昆布,もずく,牛乳	にんじん	しょうが,しいたけ,たけのこ,キャベツ,もやし,きゅうり,たまねぎ,とうもろこし,ねぎ	米,もち米,三温糖,春雨,小麦粉,米粉	米油,ごま,ごま油	641 kcal	
										803 kcal	
19	水	ごはん	牛乳 焼き魚 磯マヨサラダ 小煮物	魚,かつお節,とり肉,かまぼこ	のり,かつおだし,牛乳	にんじん,絹さや	だいこん,キャベツ,とうもろこし,しいたけ,ごぼう,たけのこ,こんにゃく,れんこん	米,さといも,三温糖	ノンエッグマヨネーズ	660 kcal	
										763 kcal	

* 給食の予定 *

3日（月）紫雲寺中3年 給食最終日
4日（火）紫雲寺中なし
11日（火）紫雲寺中2年なし
12日（水）紫雲寺中2年なし
13日（木）紫雲寺中2年なし
14日（金）紫雲寺小、米子小 給食最終日
17日（月）藤塚小 給食最終日
19日（水）紫雲寺中 給食最終日

* 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。

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！