

こんだてひょう3がつ

2021年3月
妙高市立新井北小学校

日	曜日	献立名	使用食材			エネルギー
			血やにくになる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	たんぱく質 塩分
1	月	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのケチャップソースかけ こんがりきつねのわふうサラダ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう たら あぶらあげ あつあげ わかめ みそ	ごはん オリーブあぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん	587 26.7 2.1
2	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのごまだれかけ しらたきのツルツルいため とりごほうじる	ぎゅうにゅう あつあげ パーコン とりにく あぶらあげ みそ	ごはん さとう じゃがいも ごま しらたき あぶら ごまあぶら	もやし にんじん キャベツ ごぼう はくさい えのきたけ ねぎ	619 24.4 1.8
3	水	【ひな祭り献立】 ちらしずし ぎゅうにゅう カツオフライ なのはなあえ すましじる ひなまつりデザート	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ たまご カツオ のり かまぼこ とうふ	ごはん さとう パンこ こむぎこ あぶら ごま ゼリー	ほししいたけ にんじん れんこん さやえんどう なばな キャベツ コーン しめじ ほうれんそう	640 26.1 2.6
4	木	こめこパン ぎゅうにゅう オムレツのトマトソースかけ わかめのさっぱりあえ やさいとマカロニのクリームに	ぎゅうにゅう たまご わかめ とりにく	こめこパン さとう オリーブあぶら ごま マカロニ じゃがいも ホワイトルウ	にんにく しめじ たまねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー コーン	624 27.9 2.9
5	金	ごはん ぎゅうにゅう がんものふくめに アーモンドキャベツ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう がんもどき とりにく だいす	ごはん あぶら ごま さとう アーモンド じゃがいも かたくりこ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース しょうが つきこんにゃく	650 22.9 1.6
8	月	【和食の日 愛知県】 ごはん ぎゅうにゅう チキンみそカツ はるキャベツのサラダ はっばいじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ とうふ	ごはん こむぎこ あぶら パンこ オリーブあぶら さとう	しらたき キャベツ コーン きゅうり なめこ ほうれんそう ねぎ	638 24.5 2.2
9	火	ゆでちゅうかめん コーンわかめラーメンスープ ぎゅうにゅう ひじきのごもくサラダ てづくりチョコむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なたと ひじき たまご ハム とうにゅう	ゆでちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま こむぎこ チョコ	にんにく しょうが メンマ にんじん もやし ねぎ コーン キャベツ	646 25.8 2.5
10	水	ごはん ぎゅうにゅう ピザバーグ ポテトサラダ わふうカレーじる	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム とりにく	ごはん じゃがいも マヨネーズ あぶら カレールウ	にんく たまねぎ にんじん きゅうり コーン もやし ほうれんそう ねぎ しょうが	692 25.0 2.8
11	木	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのおこのみやき はるさめサラダ ごもくマーボー	ぎゅうにゅう ちくわ こなチーズ かつおぶし のり ぶたにく みそ うすらたまご だいす	ごはん マヨネーズ はるさめ ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ	もやし キャベツ にんじん コーン しょうが にんにく ほししいたけ いら ねぎ	674 25.0 2.5
12	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのこめこグラタン とうなとおおだいすのしおこんぶあえ はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さけ パーコン チーズ あおだいす しおこんぶ とうふ みそ	ごはん あぶら こめこ ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ コーン とうな もやし にんじん キャベツ さやえんどう	600 28.8 2.0
15	月	ごもくたまごチャーハン ぎゅうにゅう はるまき ごまおひたし ちゅうかふうはるさめスープ	ぎゅうにゅう ハム たまご とうふ なたと	ごはん ごまあぶら ごま はるさめ	ほししいたけ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし はくさい えのきたけ	671 21.2 2.1
16	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶりかけ コロッケ ツナサラダ まめっこじる	ぎゅうにゅう ツナ うちまめ とうふ みそ	ごはん あぶら パンこ アーモンド じゃがいも	キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん ねぎ	641 21.0 1.9
17	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのねぎみそやき もすくのチャブチェふう おぼろじる	ぎゅうにゅう さば みそ もすく ぶたにく とうふ	ごはん さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	ねぎ しょうが にんじん ピーマン たまねぎ ほししいたけ にんにく えのきたけ	617 27.0 2.2
18	木	むぎごはん ぎゅうにゅう たまごとおまめのカレー かいそうとこんにゃくのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご だいす わかめ	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら カレールウ ごま	こんにゃく たまねぎ にんじん しょうが にんじん もやし きゅうり	668 21.2 2.6
19	金	ごはん ぎゅうにゅう かんこくふうやきいか ごもくきんぴら たけのことわかめのたまごスープ	ぎゅうにゅう いか さつまあげ とりにく とうふ たまご	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん ごぼう れんこん つきこんにゃく たけのこ はくさい ほししいたけ	600 30.9 2.3
22	月	【卒業お祝い献立】 あっさりピラフ ジョア とりにくのトマトチーズやき フルーツサラダ はるキャベツのチャウダースープ いちごゼリー	ジョア ハム とりにく チーズ ウイナー	ごはん バター オリーブあぶら じゃがいも ホワイトルウ ゼリー	にんじん たまねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり パイナップル みかん しめじ コーン いちご	681 24.6 2.2

月平均 エネルギー641kcal たんぱく質：25.2g 脂質：20.1g 塩分相当量：2.3g

【お知らせ】

食材の都合や感染性胃腸炎の流行等により調理法や献立が急遽変更になる場合があります。

【2月給食用食材放射性物質検査結果】

白菜（群馬県） 人参（千葉県）
もやし（栃木県） 大根（神奈川県）すべて不検出



