


こんだてひょう 3がつ

2022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	火	ゆでちゅうかめん わふうしょうゆラーメン ぎゅうにゅう ローストポテト なのはなあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと	ゆでちゅうかめん あぶら ごま じゃがいも オリーブあぶら	んにく しょうが にんじん メンマ もやし ほうれんそう ほししいたけ ねぎ なばな キャベツ コーン	605 25.6 2.9
2	水	ごはん きゅうにゅう あつやきたまご スプリングサラダ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう たまご ハム とりにく とうふ みそ	ごはん オリーブあぶら さとう	キャベツ にんじん コーン ごぼう はくさい えのきたけ ねぎ	592 24.3 1.9
3	木	[ひなまつり献立] ちらしずし きゅうにゅう あつあげのごまだれかけ アーモンドあえ はるのすましじる ひなまつりゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご あつあげ かまぼこ とうふ わかめ	ごはん さとう ごま かたくりこ アーモンド ゼリー	ほししいたけ にんじん れんこん さやえんどう ほうれんそう キャベツ もやし えのきたけ	660 25.2 2.3
4	金	ごはん きゅうにゅう ピザバーグ だいすとはるキャベツのサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいす あぶらあげ みそ	ごはん ごまあぶら じゃがいも	んにく たまねぎ キャベツ コーン にんじん ほうれんそう	608 23.8 2.1
7	月	ごはん きゅうにゅう チキンフライ のりすあえ かきたまみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ きざみのり たまご みそ	ごはん パンこ ごむぎこ あぶら じゃがいも	しょうが ほうれんそう もやし にんじん はくさい ねぎ	593 25.0 1.8
8	火	[和食の日 石川県] ごはん きゅうにゅう ぶりのカレーやき わかめのさっぱりあえ めったじる	ぎゅうにゅう ぶり わかめ あつあげ みそ	ごはん さとう ごま さつまいも	しょうが たまねぎ キャベツ もやし コーン にんじん だいこん ごぼう はくさい ほししいたけ ねぎ	610 25.0 1.8
9	水	むぎごはん セルフツナそぼろどん ぎゅうにゅう スパゲッティサラダ なめこのみそしる とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ツナ だいす あぶらあげ みそ とうにゅう	ごはん おおむぎ さとう スパゲッティ オリーブあぶら	にんじん コーン しょうが キャベツ きゅうり だいこん なめこ ほうれんそう ねぎ	643 22.0 2.2
10	木	ココアあげパン きゅうにゅう やきウィンナー はるキャベツのごまサラダ コロコロだいこんスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー パーコン	ごめこパン あぶら さとう ごま	キャベツ にんじん コーン だいこん はくさい	25 24.0 2.8
11	金	ごはん きゅうにゅう さばのかんずりやき だいこんのあますきんぴら もすくのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ さつまあげ あぶらあげ もすく とうふ	ごはん さとう あぶら じゃがいも とうふ	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	617 26.0 2.1
14	月	ごはん きゅうにゅう ししゃものしちみりやき いそマヨあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし きざみのり ぶたにく	ごはん あぶら マヨネーズ じゃがいも さとう	もやし ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん しらたき	605 21.4 1.7
15	火	ごはん きゅうにゅう ピリからやきいか うのはないりに はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう いか おから ちくわ あおだいす あぶらあげ みそ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	んにく しょうが ねぎ ごぼう にんじん キャベツ ほししいたけ ほうれんそう つきこんにゃく	598 26.9 2.3
16	水	ごめこナン ごろごろやさいのキーマカレー ぎゅうにゅう フルーツパンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	ごめこナン おおむぎ あぶら じゃがいも さとう カレールウ ゼリー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん しめじ みかん パイン	619 21.0 2.7
17	木	ごはん きゅうにゅう つくねむし ゆかりあえ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ うすらたまご ぶたにく	ごはん パンこ さとう ごま ワンタン ごまあぶら	ねぎ ほししいたけ しょうが もやし キャベツ にんじん はくさい たまねぎ いら メンマ	612 26.8 2.1
18	金	チャーハン きゅうにゅう ささかまぼこのおこのみやき ごますあえ ちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう ハム ささかまぼこ かつおぶし あおのり とりにく とうふ たまご わかめ	ごはん ごまあぶら マヨネーズ さとう ごま じゃがいも かたくりこ	ほししいたけ にんじん ねぎ もやし キャベツ はくさい	616 25.8 2.2
21	月	春分の日				
22	火	[卒業お祝い献立] たけのごはん のむヨーグルト とりにくのてりやき アーモンドあえ さくらかまぼこのすましじる お祝いクレープ	のむヨーグルト あぶらあげ かまぼこ とうふ わかめ とうにゅう	ごはん ごま アーモンド ごめこ さとう	たけのこ にんじん しょうが キャベツ もやし ほうれんそう えのきたけ いちご	611 27.7 2.5

月平均 エネルギー617kcal たんぱく質：24.8g 脂質：19.8g 塩分相当量：2.2g

【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。



妙高市では平成25年度より「みょうこう減塩生活大戦略」を実施し、減塩による生活習慣病予防に取り組んでいます。そこで給食でも、毎月【へらしお君の日】を設け、子どもたちに減塩の大切さを働きかけます。



和食の日 石川県 3月8日(火)

石川県能登地方では、「ぶりおこし」と呼ばれる雷が鳴る初冬、本格的な寒ブリ漁が始まります。寒ぶりは、脂がのっておいしく、刺身やぶり大根の他に、かぶらずしや巻きぶりなどの料理もあるそうです。

めった汁は、さつまいもや大根、人参といった根菜類を使った具だくさんの豚汁です。名前の由来は「やたらめったら具を入れる」「やたらめったら具を切る」など、諸説あるそうです。

