


# よていこんだてひょう 3月

2023年3月  
 妙高市立新井北小学校


日	曜日	献立名 (★6年生リクエスト)	使用食材			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量
			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	
1	水	ごはん ごまゆかりふりかけ 牛乳 1ばんだしのあんかけがんも ぶたにくとずいきのたまごいため かすじる	牛乳 がんもどき 鶏肉 豚肉 卵 油揚げ 大豆 みそ	米 ごま 砂糖 かたくり粉 油 ごま油 じゃがいも	椎茸 しょうが にんにく 干すいき キャベツ ねぎ ほうれん草 にんじん だいこん	617 kcal 26.3 g 2.3 g
2	木	★ココアあげパン 牛乳 ウインナーとポテトのBBQソースソテー ほうれんそうとコーンのスープ	牛乳 ウインナー	米粉パン 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にんにく だいこん にんじん コーン ほうれん草	614 kcal 20.8 g 2.6 g
3	金	【ひなまつり献立】 ちらしずし (たまご) 牛乳 さわらのパンこやしき なのはなソテー はるのすましじる	ツナ 卵 牛乳 さわら かまぼこ 豆腐 わかめ	米 砂糖 パン粉 オリーブ油 油 じゃがいも しらたき	干し椎茸 にんじん れんこん さやえんどう にんにく アスパラ菜 もやし コーン だいこん えのき たけのこ	594 kcal 27.5 g 2.3 g
6	月	ごはん 牛乳 さばのみそに うめのりあえ しおこうじスープ 	牛乳 さば みそ 青大豆 のり かまぼこ 豆腐	米 砂糖 じゃがいも	だいこん しょうが もやし はくさい にんじん しめじ こまつな 梅 キャベツ さやえんどう	618 kcal 25.9 g 1.9 g
7	火	やさしいしょうゆラーメン 牛乳 コーンしゅうまい ツナともやしのパンパンジーサラダ	豚肉 なたと 豆腐 牛乳 ツナ すり身	中華麺 油 ごま 砂糖 ごま油 小麦粉 パン粉	にんにく しょうが キャベツ ほうれん草 にんじん ねぎ 玉ねぎ メンマ もやし きゅうり コーン	605 kcal 27.7 g 2.8 g
8	水	【にじっこ米給食】～残さずあじわって食べてね～ 食べ出したらとまらねえ にじ学年特産 セルフのからあげどん (にじっこ米ごはん からあ げ) 牛乳 カラフルサラダ じゃがいものポタージュ	牛乳 鶏肉 ウインナー 豆乳	米 かたくり粉 薄力粉 油 ごま じゃがいも	しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん ビーマン ブロッコリー 玉ねぎ しめじ コーン	626 kcal 27.4 g 1.6 g
9	木	ごはん 牛乳 あつあげのしおだれいため くきわかめのサラダ ワンタンみそスープ	牛乳 豚肉 あつあげ ツナ 茎わかめ 豆腐 みそ	米 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 ごま ワンタン	しょうが にんにく もやし にんじん キャベツ ねぎ はくさい 玉ねぎ 干し椎茸	595 kcal 26.1 g 2.4 g
10	金	【和食の日こんだて:福島県】 ごはん 牛乳 あじのみそだれがけ なみえやきそばふういため ざくざく 	牛乳 あじ みそ 豚肉 あつあげ	米 油 薄力粉 砂糖 中華めん じゃがいも こんにゃく	しょうが もやし にんじん にら だいこん 干し椎茸 みつば	610 kcal 27.3 g 1.5 g
13	月	ごはん 牛乳 はたはたのこうみソースがけ きりぼしだいこんのいためもの いももちとえのきのみそじる	牛乳 はたはた ツナ わかめ 大豆 みそ	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	ねぎ 切干しだいこん キャベツ にんじん にら にんにく えのき 玉ねぎ	602 kcal 21.0 g 2.3 g
14	火	ごはん 牛乳 にこみハンバーグ あおだいすのサラダ コンソメスープ	牛乳 ツナ 青大豆 ベーコン 豚肉 牛肉	米 油 パン粉 じゃがいも	玉ねぎ エリンギ キャベツ にんじん セロリー コーン ほうれん草	609 kcal 22.8 g 1.7 g
15	水	ごはん 牛乳 さけのかんずりやき いそマヨあえ とんじる	牛乳 さけ みそ のり 豚肉 豆腐 大豆	米 ごま ごま油 ソイグ マネー じゃがいも こんにゃく	もやし にんじん ねぎ ほうれん草 玉ねぎ ごぼう	616 kcal 28.0 g 1.4 g
16	木	ごはん 牛乳 あつやきたまご ほそぎりいため おさかなだんごのごもくに	牛乳 卵 牛肉 生揚げ さけ たら	米 油 じゃがいも 砂糖 かたくり粉 ごま油	にんにく にんじん ビーマン たけのこ 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 ねぎ しょうが	604 kcal 27.8 g 2.1 g
17	金	ごはん 牛乳 いかとだいのちりソース ブロッコリーサラダ はるさめちゅうかスープ	牛乳 いか 大豆 豚肉 豆腐 なたと	米 かたくり粉 油 砂糖 春雨 ごま油	しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん コーン ブロッコリー はくさい たけのこ きくらげ にら	588 kcal 26.4 g 1.7 g
20	月	ごはん 牛乳 セルフのたまごピピンパどん ローストポテト ★フルーツゼリーパンチ	牛乳 豚肉 豆乳 卵 みそ	米 油 しらたき 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく もやし ほうれん草 にんじん りんご 桃 いちご さくらんぼ	619 kcal 21.7 g 1.4 g
22	水	【卒業お祝いこんだて】 ポークカレーライス 牛乳 コーンサラダ おいおいデザート	豚肉 牛乳 豆乳	米 じゃがいも 油 カレールウ 米粉 砂糖 小麦粉	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン いちご	669 kcal 19.9 g 2.0 g


月平均 エネルギー614kcal たんぱく質：25.2g 脂質：21.1g 塩分相当量：2.0g

★献立は、食材料の入荷状況や感染症対策等のため変更する場合があります。



## 「にじっこ米給食」を全校でいただきます





3月8日(水)は、5年生が育てたお米の「にじっこ米」を全校でいただきます。「全校のみんなにおいしく食べてもらいたい!」、「にじっこ米で全校とつながりたい!」、「残さず食べてほしい!」などの思いから、にじっこ米に合うおかずも5年生で考えました。いくつかにじっこ米に合う料理を考え、PR動画作成し、全校投票でにじっこ米給食が決まりました!

米作りを通して、生産者の思いを知り、その思いを全校につなげてくれた5年生のみなさん、心のこもったお米の提供をありがとうございました。  
みんなでおいしくいただきますよ!

