

3月 こんだてひょう

卒業おめでとう



平成28年3月
妙高市立新井北小学校

日	曜日	こんだてめい	血やにくになる食品	ねつや力になる食品	体のちようしをとのえる食品	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1	火	さけごはん ぎゅうにゅう グリルチキンアップルジンジャーソース きりぼしだいこんのりマヨサラダ コーンたまごスープ	しろさけ 鶏肉モモ ツナ たまご 牛乳 のり	精白米 さとう かたくり粉 ごま マヨネーズ ごま	にんじん パセリりんご しょうが にんにく レモン 切干しだいこん キャベツ きゅうり 玉葱 とうもろこし	619 29.1 2.3
2	水	ごはん ぎゅうにゅう ミルメーク あつあげのやくみソース じゃこおひたし とんじる	生揚げ 青大豆 豚モモ 木綿豆腐 米みそ 牛乳 しらす干し	精白米 さとう ごま ミルメークコーヒー かたくり粉 じゃがいも こんにやく ごま油	ほうれんそう にんじん ねぎ もやし キャベツ 玉葱 ごぼう	641 26.0 1.7
3	木	ソフトめん ★ミートソース ぎゅうにゅう ひじきサラダ デザート	牛ひき肉 豚ひき肉 青大豆 チーズ 牛乳 ひじき	ソフト麺 さとう デザート 油	にんじん トマト セロリ 赤ピーマン しょうが 玉葱 にんにく しめじ きゅうり とうもろこし キャベツ	685 27.2 3.2
4	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶりがつ こんがりきつねサラダ わかめとふのみそしる ヨーグルト	ぶり たまご 油揚げ 米みそ 牛乳 わかめ ヨーグルト	精白米 薄力粉 パン粉 さとう 油	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 えのきたけ ねぎ	637 24.9 2.3
7	月	ポークカレー ぎゅうにゅう こんにやくかいそう くだもの	豚モモ 青大豆 ロースハム チーズ 牛乳	精白米 じゃがいも ごま油	にんじん 玉葱 にんにく しょうが セロリ きゅうり キャベツ もやし とうもろこし くだもの	703 23.3 3.1
8	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそやき なのはなのおかかあえ さわにわん	さば 米みそ かつお 節 豚モモ 牛乳	精白米 さとう 緑豆はるさめ ごま	なのはな にんじん さやえんどう キャベツ ごぼう えのきたけ	646 25.6 1.9
9	水	○●6年生リクエスト献立●○ ココアあげパン ぎゅうにゅう オムレツ ポテトサラダ コーンわかめスープ	たまご 牛乳 わかめ	米粉パン さとう かたくり粉 じゃがいも 油 マヨネーズ	にんじん 玉葱 きゅうり レモン しいたけ とうもろこし	655 25.5 2.9
10	木	○●6年生リクエスト献立●○ カレーごはん クリームソース ぎゅうにゅう しょうゆフレンチサラダ いちごタルト	えび いか ほたて ハム 牛乳 クリーム	精白米 じゃがいも タルト バター ごま油	ほうれんそう にんじん 玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ もやし とうもろこし	704 24.8 1.6
11	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのみそマヨやき もやしごまずあえ にくじゃが	さけ 油揚げ 豚モモ 生揚げ 牛乳	精白米 さとう じゃがいも ごま油 こんにやく さとう ごま マヨネーズ	にんじん さやえんどう もやし きゅうり しょうが 玉葱 しいたけ	625 27.7 2.0
14	月	ごはん ぎゅうにゅう にしんのてりに ちぐさあえ しらたまじる チーズ	にしん たまご 鶏肉モモ 油揚げ 牛乳 チーズ	精白米 さとう こんにやく 白玉もち 油	なのはな にんじん しょうが キャベツ ごぼう 玉葱 しめじ ねぎ	626 26.5 2.1
15	火	○●6年生リクエスト献立●○ とんじるラーメン ぎゅうにゅう ★アーモンドサラダ だいふくアイス	ぶたにく 木綿豆腐 みそ ハム 牛乳	ゆで中華 じゃがいも 油 アーモンド デザート	にんじん にんにく しょうが 玉葱 ねぎ キャベツ きゅうり	711 26.9 3.2
16	水	こめこパン ジャム ぎゅうにゅう とりにくのチーズカレーやき わかめサラダ ★ミネストローネ くだもの	鶏肉モモ ベーコン 青大豆 牛乳 チーズ わかめ パルメザンチーズ	米粉パン じゃがいも マカロニ 油	にんじん トマト パセリ ジャム きゅうり セロリ とうもろこし キャベツ 玉葱 もやし にんにく くだもの	617 30.2 3.2
17	木	ごはん ぎゅうにゅう きんめだいのたつたあげ コロコロサラダ あつあげのみそしる	きんめだい ツナ 生揚げ 米みそ 牛乳 のり	精白米 かたくり粉 じゃがいも 油	にんじん こまつな しょうが きゅうり だいこん とうもろこし 玉葱	620 25.6 1.8
18	金	なめし ぎゅうにゅう てづくりハンバーグ コーンサラダ ぐだくさんスープ	牛ひき肉 豚ひき肉 たまご 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 パン粉 米ぬか油 ごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 マッシュルーム キャベツ もやし 玉葱 とうもろこし えのきたけ	599 25.1 2.8
22	火	○●6年生リクエスト献立●○ ごもごごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ のりずあえ はるさめスープ おいおいデザート	ちくわ 油揚げ ツナ はるさめ ひじき 牛乳 とり	精白米 デザート 油 かたくり粉	にんじん ほうれんそう 椎茸 ごぼう たけのこ しょうが キャベツ もやし しなちく ねぎ	668 30.1 2.0

3月平均 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.5g 脂質：20.8g 食塩相当量：2.4g

ど9しよの日給食

卒業お祝い献立

小学校に入学してから、みなさんは1年間で約190回、6年間で約1140回も給食を食べます。6年生が新井北小学校で食べる給食も、残りは3月の15回のみです。

3月の給食には、6年生のリクエスト献立が登場します。今まで食べた思い出のメニューや、もう一度食べたいメニューなど、6年生がみんなで意見を出し合って考えました。また、3月の給食には相浦校長先生の思い出のメニュー★も登場します。ぜひ、6年生や校長先生と給食の話をしてみてください。

3月の「ど9しよの日給食」

3月のど9しよの日給食のメニューはポテトサラダです。商店街にあるお肉屋さんのポテトサラダが大好きなケイクン。店先にぶら下がっているブタのぬいぐるみの「トントン」も、ケイクンがサラダを買いに来るのを楽しみにしています。しかし、あるできごとをきっかけに、お店は大ピンチに！！



ぜひ読んでみてください。