

3月 献立予定表



村上市立山辺里小学校

学校給食の栄養価(文部科学省 学校給食摂取基準) エネルギー 650kcal

日	こんだて		(黄)熱や力になる	(赤)血や肉になる	(緑)体の調子を整える	栄養価 (エネルギー) たんぱく質 (g)	
	主食	牛乳 おかず・デザート	穀類・いも類・砂糖・ 油脂類・種実類	魚・肉・卵・ 大豆製品・海藻・ 牛乳・乳製品	野菜・きのこ・ 果物・こんにゃく		
1月			(麦ごはん)	米 大麦			696 28.8
			(肉とぜんまいの炒め物)	油 砂糖	牛肉 豚肉	しょうが たけのこ ぜんまい	
			(大豆もやしナムル)	砂糖 ごま油 ごま		大豆もやし もやし ほうれん草 にんじん	
			もずくの卵スープ	片栗粉 ごま油	かまぼこ もずく 豆腐 卵	にんじん ねぎ	
			レモンシャーベット	砂糖	クリーム	レモン	
2火			ブリカツ	小麦粉 パン粉 片栗粉 油 砂糖	フリ 大豆		702 26.5
			おほかまヨ和え	ノンエッグマヨネーズ	かまぼこ かつお節	キャベツ ブロッコリー コーン	
3水			(鶏照りちらし寿司・手巻きのみ)	米 砂糖 油	鶏肉 卵 のり	にんじん 干しいたけ たけのこ れんこん かんぴょう しょうが さやえんどう	654 31.0
			梅の香和え			キャベツ きゅうり かぶ 梅干し	
			あさりの善すまし		あさり かまぼこ 豆腐	えのきたけ ねぎ ほうれん草	
			桜のケーキ	小麦粉 砂糖 チョコレート	牛乳 卵 クリームチーズ	いちご レモン	
4木			豚肉のカレー揚げ	片栗粉 小麦粉 油 砂糖	豚肉		725 32.4
			チーズ入りきりざい		納豆 チーズ	たくあん 小松菜 にんじん	
			白菜のごまみそ汁	さといも ごま	豆腐 みそ	にんじん ほうさい しいたけ ねぎ	
5金			(ソフトめん)	小麦			718 29.0
			ミートソース	オリーブ油 砂糖 ハヤシル ウ	豚肉 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ケチャップ トマト缶	
			ミニ星オムレツ	油 砂糖	卵		
			ひじきナッツサラダ	アーモンド 砂糖 油	ひじき	キャベツ きゅうり コーン	
8月			さわらの照り焼き		さわら		658 30.5
			ほうれん草のごま和え	ごま 砂糖		キャベツ ほうれん草 にんじん	
			豚汁	ごま油 じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが	
9火			(わかめごはん)	米	わかめ		667 30.9
			鶏肉のから揚げ	片栗粉 米粉 油	鶏肉	しょうが にんにく	
			アーモンドびたし	アーモンド		小松菜 もやし にんじん	
			岩船麩のみそ汁	じゃがいも 岩船麩	みそ	にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	
10水			(麦ごはん・焼き肉丼の具)	米 大麦 油 砂糖 片栗粉	豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん さやいんげん	697 30.5
			切り干し和え	砂糖 ごま油	わかめ	切り干し大根 きゅうり にんじん	
			あさりのとろみスープ	片栗粉 ごま油	あさり 豆腐 湯葉	えのきたけ ねぎ ほうれん草	
			かんきつ果物(甘平)			かんきつ果物(甘平)	
11木			(米粉きな粉揚げパン)	米粉パン 油 砂糖	きな粉		694 26.3
			グラタン	じゃがいも 油	豆乳	玉ねぎ にんじん コーン ほうれん草	
			のり酢和え	砂糖	ツナ のり	小松菜 もやし にんじん	
			ABCスープ	じゃがいも マカロニ	ウインナー	玉ねぎ にんじん しめじ	
12金			のむヨーグルト越後姫	砂糖	乳	いちご レモン	653 27.1
			金目鯛の竜田揚げ	片栗粉 油	金目鯛	しょうが	
			まわかめのきんぴら	ごま油 砂糖	まわかめ さつま揚げ	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	
15月			(麦ごはん・ポークカレー)	米 大麦 油 じゃがいも カレー粉(りんご)	豚肉 大豆 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん チャツネ(のんご・レーズン・パイヤ) ケチャップ	733 21.1
			海藻とこんにゃくのサラダ	砂糖 ごま油 ごま	海藻	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく コーン	
			キャラメルカスタードプリン	砂糖	卵(加熱確認済) 牛乳	パナソビーズ	
16火			えびとポテトのマヨネーズソース	小麦粉 米粉 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	えび	ケチャップ パセリ	711 25.6
			パンサンスー	春雨 ごま油 砂糖	ハム 卵	キャベツ きゅうり にんじん	
			ワンタンスープ	ワンタン皮	豚肉	にんじん もやし メンマ 干しいたけ ねぎ ほうれん草	
17水			食育の日献立 鮭の塩こうじ焼き		鮭		706 32.1
			アーモンド和え	砂糖 アーモンド		キャベツ ほうれん草 にんじん	
			村上牛の肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	牛肉	しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ こんにゃく さやいんげん	
18木			卒業お祝い献立 たれカツ	小麦粉 パン粉 油 砂糖	豚肉		706 33.2
			カレーもやし			もやし ほうれん草 にんじん	
			お祝いすまし汁		なると 豆腐 わかめ	にんじん たけのこ ねぎ	
			お祝いケーキ	砂糖 小麦粉	クリーム 卵	ラズベリー	

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。