

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)		
3	月	ちらしずし	牛乳	【ひなまつり献立】 さわらのみそマヨネーズやき あおなとコーンのごまおひたし もものせっくのすましじる	ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ わかめ かまぼこ	こめ さとう ノエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	ほししいたけ にんじん れんこん さやいんげん しょうが もやし ほうれんそう コーン だいこん えのきたけ たまねぎ	606	25.6
4	火	むぎごはん	牛乳	【豊小6年生が考えた献立】 セルフのカツカレー とんかつ わかめのサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こむぎこ ノエッグマヨネーズ パンこ はるさめ ごま	しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ にんじん もやし コーン	704	24.1
5	水	ごはん	牛乳	ポーク焼売 もやしの塩ナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ みそ だいず	こめ パンこ さとう でんぶん ごまあぶら ごま こめあぶら こむぎこ ラード	たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく ほししいたけ メンマ ながねぎ	600	24.3
6	木	ゆでうどん	牛乳	あんかけかきたまうどんじる だいずとポテトの あまみそがらめ たくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご だいず みそ かつおぶし	ゆでうどん でんぶん じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ もやし キャベツ こまつな たくあん	614	24.2
7	金	コッペパン	牛乳	いちごジャム ハンバーグのデミグラスソース ブロッコリーとポテトのサラダ パスタ入りトマトスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ ウインナー みそ	コッペパン いちごジャム さとう ラード でんぶん こめあぶら じゃがいも マカロニ	いちご たまねぎ しめじ ブロッコリー コーン にんにく にんじん キャベツ トマト水煮 パセリ	600	24.9
10	月	ごはん	牛乳	【食育の日・鳥取県】 カレイのらっきょうソースがけ ちくわサラダ じゃぶじる	ぎゅうにゅう カレイ ちくわ とりにく とうふ	こめ でんぶん こめあぶら ノエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら さといも	らっきょう キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ しらたき ながねぎ	630	27.0
11	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため キャベツナあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ツナ もずく とうふ だいず みそ	こめ こめあぶら でんぶん ごま	しょうが たまねぎ ピーマン キャベツ もやし にんじん えのきたけ	602	24.7
12	水	ごはん	牛乳	ちくわのかおりやき 切り昆布の オイスターソース炒め かぶのそぼろ汁	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし こんぶ あぶらあげ とりにく	こめ ノエッグマヨネーズ こめあぶら さとう じゃがいも でんぶん	メンマ もやし にんじん しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ かぶ ほうれんそう	601	21.6
13	木	ソフトめん	牛乳	ミートソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ソフトめん こめあぶら さとう こめこ こめこのハヤシルウ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマト水煮 キャベツ もやし コーン	668	28.5
14	金	さくらごはん	牛乳	【ふるさと献立】 しんかんせんたまごやき とうなのおかかマヨあえ くるまふにくじゃが	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ぶたにく	こめ くるまい さとう でんぶん ノエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも ふ	あかしそ キャベツ とうな にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	617	23.3
17	月	ごはん	牛乳	あつあげのごまみそだれ いそあえ とんじる	ぎゅうにゅう あつあげ みそ あおだいず のり ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	にんじん もやし ほうれんそう だいこん たまねぎ こんにやく	604	25.4
18	火	わかめごはん	牛乳	【板小6年生が考えた献立】 あつやきたまご はるさめサラダ なめこのみそしる いちごクレープ	わかめ ぎゅうにゅう たまご ハム とうふ あぶらあげ みそ だいず とうにゅう	こめ 水あめ さとう はるさめ ごまあぶら ごま こめこ こめあぶら	キャベツ きゅうり にんじん だいこん なめこ ながねぎ いちご	679	24.1
19	水	ごはん	牛乳	さばのみそに ごまずあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ あぶらあげ	こめ さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	しょうが もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ながねぎ	616	26.5
21	金	キムたく ごはん	牛乳	やきぎょうざ ごまゆかりあえ ツナとやさいのみそしる	ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ あつあげ みそ だいず	こめ ごまあぶら ラード こむぎこ だいずあぶら でんぶん ごま じゃがいも	キムチ たくあん キャベツ たまねぎ なら もやし コーン あかしそ にんじん こまつな しょうが	615	22.3

一食平均エネルギー：625 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：19.2 g

食塩：2.0 g

*感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。

18日

6年生が考えた給食献立

6年生が家庭科の学習で給食の献立を考えました。

☐ 栄養バランス

☐ 調理方法や味付け

☐ できあがりのいろどりや見た目のおいしさ

☐ 料理や食材の季節感

など、給食のポイントをおさえて、班ごとにステキな給食献立を考えていました。

6年生で話し合って選出された献立を、実際の給食で味わってみましょう。

ふるさとこんだて

14日

3月のふるさとキーワード

「さくら」「しんかんせん」「とうな」「くるまふ」

3月のふるさと献立は、上越市のアニバーサリーイヤーを応援する献立です。

3月14日で、北陸新幹線長野～金沢間が2015年に開業してから10年が経ちます。上越妙高駅を利用して新幹線に乗ったことがある人もたくさんいると思います。

給食では、北陸新幹線の開業10周年に合わせて、新幹線のイラスト入りたまごやきが登場します。

他にも、高田の春を彩る「さくら」の色を表した「さくらごはん」、地元で作られている「とうな」や「くるまふ」などふるさとの味がつまっています。

上越のステキを給食を食べながら感じましょう。

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)		
3	月	いしどり ちらしずし	牛乳	【ひなまつり献立】 さわらのみそマヨネーズやき あおなとコーンのごまおひたし もののせっくのすましじる	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ わかめ かまぼこ	こめ さとう でんぶん ノエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら なたねあぶら	ほししいたけ にんじん れんこん さやいんげん しょうが もやし ほうれんそう コーン だいこん えのきたけ たまねぎ	604	25.8
4	火	むぎごはん	牛乳	【豊小6年生が考えた献立】 セルフのカツカレー(とんかつ) わかめのサラダ いちごクレープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく わかめ とうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こむぎこ ノエッグマヨネーズ パンこ はるさめ ごま さとう こめこ	しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ にんじん もやし コーン いちご レモン	700	23.8
5	水	ごはん	牛乳	ミニはるまき もやしの塩ナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ はるさめ こむぎこ こめあぶら さとう こめこ ラード ごまあぶら ごま でんぶん だいずあぶら	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ メンマ ながねぎ	685	24.3
6	木	ゆでうどん	牛乳	あんかけかきたまうどんじる だいずとポテトの あまみそがらめ たくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご だいず みそ かつおぶし	ゆでうどん でんぶん じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ もやし キャベツ こまつな たくあん	611	24.4
7	金	コッペパン	牛乳	いちごジャム ハンバーグの ごまケチャップソース ブロッコリーとポテトのサラダ パスタ入りトマトスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ツナ ウインナー みそ	コッペパン いちごジャム さとう ラード でんぶん ごま じゃがいも 油 マカロニ	いちご たまねぎ ブロッコリー コーン にんにく にんじん しめじ キャベツ トマト水煮 パセリ	600	25.2
10	月	ごはん	牛乳	【食育の日・鳥取県】 カレイのらっきょうソースがけ ちくわサラダ じゃぶ汁	ぎゅうにゅう カレイ ちくわ とりにく とうふ	こめ でんぶん こめあぶら ノエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら さといも	らっきょう キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ しらたき ながねぎ	630	26.9
11	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため キャベツナあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ツナ もずく とうふ だいず みそ	こめ こめあぶら でんぶん ごま	しょうが たまねぎ ピーマン キャベツ もやし にんじん えのきたけ	612	25.3
12	水	ごはん	牛乳	ちくわのかおりやき きざみこんぶの オイスターソースいため かぶのそぼろじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり かつおぶし こんぶ あぶらあげ とりにく	こめ ノエッグマヨネーズ こめあぶら さとう じゃがいも でんぶん	メンマ もやし にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ かぶ さやいんげん	602	21.9
13	木	ソフトめん	牛乳	ミートソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ソフトめん こめあぶら さとう こめこのハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマト水煮 キャベツ もやし コーン	677	28.7
14	金	さくらごはん	牛乳	【ふるさと献立】 しんかんせんたまごやき とうなのおかかマヨあえ くるまふいりにくじゃが	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ぶたにく	こめ くろまい さとう でんぶん ノエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも ふ	あかしそ キャベツ とうな にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	617	23.5
17	月	ごはん	牛乳	あつあげのごまみそだれ いそあえ とんじる	ぎゅうにゅう あつあげ みそ あおだいず のり ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	にんじん もやし ほうれんそう だいこん たまねぎ こんにゃく	600	25.3
18	火	ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ ローストチーズポテト もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ツナ だいず チーズ もずく とうふ なると たまご	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら でんぶん こめあぶら	にんにく しょうが にんじん ながねぎ こまつな きりぼしだいこん ほうれんそう もやし	625	26.9

一食平均エネルギー：630 Kcal

たんぱく質：25.2 g

脂質：19.9 g

食塩：2.0 g

*感染症の流行や食材の納入状況により献立を急遽変更する場合があります。

4日

6年生が考えた給食献

ふるさと献立

3月のふるさとキーワード

さくら しんかんせん とうな くるまふ

6年生が家庭科の学習で給食の献立を考えました。

- 栄養バランス
- 調理方法や味付け
- できあがりのいしどりや見た目のおいしさ
- 料理や食材の季節感

など、給食のポイントをおさえて、班ごとにステキな給食献立を考えていました。

全校投票で選ばれた献立を、実際の給食で味わってみましょう。

3月のふるさと献立は、上越市のアニバーサリーイヤーを応援する献立です。3月14日で、北陸新幹線長野～金沢間が2015年に開業してから10年が経ちます。上越妙高駅を利用して新幹線に乗ったことがある人もたくさんいると思います。

給食では、北陸新幹線の開業10周年に合わせて、新幹線のイラスト入りたまごやきが登場します。

他にも、高田の春を彩る「さくら」の色を表した「さくらごはん」、地元で作られている「とうな」や「くるまふ」などふるさとの味がつまっています。