

今月の三和産食材

・にんじん ・みそ

令和7年 3月分

学 校 給 食 献 立 表

〔三和中〕上越市教育委員会

日	曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
		主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	g	g
3	月	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ もやしの塩ナムル ジャージャン豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ 大豆	米 小麦粉 でんぷん ごま油 ごま 米油 砂糖 ラード	キャベツ 玉ねぎ にら もやし にんじん しょうが にんにく 干しいたけ メンマ 長ねぎ	784	28.8	23.4	1.9
4	火	ちらしずし	牛乳	【卒業お祝い献立】 鯖の甘みそ焼き 青菜とコーンのおひたし すまし汁 お祝いいちごゼリー	油揚げ 牛乳 さわら みそ 豆腐 わかめ 豆乳 かまぼこ 卵	米 砂糖 ごま	干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん もやし ほうれん草 コーン 大根 えのきたけ 長ねぎ いちご	761	33.5	21.6	2.77
5	水	ごはん	牛乳	ホキの薬味ソース ごまネーズあえ 豚汁	牛乳 ホキ 豚肉 豆腐 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ノエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	長ねぎ しょうが にんじん もやし キャベツ コーン 大根 こんにゃく	785	32.1	25.0	2.08
6	木	ゆでうどん	牛乳	かきたまわかめ汁 みそポテト のり酢あえ	牛乳 鶏肉 わかめ 卵 みそ ツナ のり	ゆでうどん でんぷん じゃがいも 米油 砂糖	玉ねぎ にんじん えのきたけ 長ねぎ もやし ほうれん草	775	30.1	17.4	2.5
【ふるさと献立 ～北陸新幹線開業10周年をお祝いしよう～】 令和7年3月14日に北陸新幹線・上越妙高駅が開業10周年を迎えます。そのことにちなんで、新幹線のイラストが入った玉子焼き、駅のコンセプトである桜をイメージした桜ごはんを給食に取り入れました。給食を味わいながら、三和からもお祝いの気持ちを届けましょう。											
10	月	桜ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 新幹線玉子焼き とうなツナマヨあえ 車麩入り肉じゃが	牛乳 卵 ツナ 豚肉 厚揚げ	米 黒米 砂糖 でんぷん ノエッグマヨネーズ 米油 じゃがいも ふ	キャベツ 冬菜 にんじん 赤しそ 玉ねぎ しらたき さやいんげん	786	28.9	24.7	2.53
11	火	ごはん	牛乳	さばのごま照り焼き 五目豆 キャベツのみそ汁	牛乳 さば 大豆 さつま揚げ 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま	にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	770	34.5	23.6	2.32
12	水	ごはん	牛乳	豚肉と厚揚げのしょうが炒め ごま酢あえ みそけんちん汁	牛乳 豚肉 厚揚げ ハム 油揚げ みそ	米 米油 でんぷん ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ ピーマン もやし ほうれん草 にんじん 大根 ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	751	31.3	21.6	2.56
13	木	ソフト麺	牛乳	ミートソース 茎わかめのサラダ 角チーズ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ チーズ	ソフトめん 米油 砂糖 米粉のハヤシルウ 米粉 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ トマト キャベツ もやし コーン	810	34.2	19.8	2.0
14	金	ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ キャベツナあえ 沢煮椀(さわにわん)	牛乳 ししゃも 青のり ツナ 豚肉	米 米粉 小麦粉 春雨 ノエッグマヨネーズ 米油	キャベツ もやし 大根 にんじん えのきたけ ごぼう 長ねぎ	778	30.8	22.3	2.09
17	月	ごはん	牛乳	ハンバーグ 大根おろしソース 切干大根の炒め煮 なめこのみそ汁	牛乳 さつま揚げ 打ち豆 厚揚げ 大豆 みそ 豚肉 鶏肉	米 砂糖 でんぷん 米油 じゃがいも ラード	大根 レモン 切干大根 にんじん こんにゃく さやいんげん なめこ 小松菜 長ねぎ	751	29.5	18.1	2.71
18	火	ごはん	牛乳	【食育の日献立・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	牛乳 カレイ ちくわ 鶏肉 豆腐	米 でんぷん 米油 ノエッグマヨネーズ 砂糖 ごま油 里いも	らっきょう キャベツ ほうれん草 にんじん ごぼう 大根 干しいたけ しらたき 長ねぎ	770	31.9	23.5	2.23
19	水	ごはん	発酵乳 プレーン	ホイコーロー ローストチーズポテト もずくと卵のスープ	発酵乳 豚肉 チーズ もずく 豆腐 なた 卵	米 砂糖 ごま油 米油 でんぷん じゃがいも	にんにく キャベツ にんじん 長ねぎ ほうれん草	750	33.3	15.5	2.76
21	金	きなこ 揚げパン	牛乳	リボンマカロニサラダ ゴロゴロ野菜のポトフ	きな粉 牛乳 鶏肉 大豆	コッパパン 米油 砂糖 マカロニ じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 しめじ ブロッコリー	761	28.1	27.4	2.69
24	月	ごはん	牛乳	ポークカレー わかめとみかんのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	米 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん	754	25.1	18.3	2.4

一食平均エネルギー:770 Kcal たんぱく質:30.9 g 脂質:21.6 g 食塩:2.4 g

☆ 献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。