

やまのはがいろいろ、あきもふかまつきました。いまのきせつは、くうきがかんそうして、かぜをひきやすいじきです。てあらい、うがいをしっかりして、バランスのよいしょくじをこころがけ、かぜにまけないじょうぶなからだをつくりましょう。

日曜	献立名			使用材料名			エネルギー	たんぱく質	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				
3月				ぶんかのひ						
4火	だいこんなめし	牛乳	あつやきたまご さつまいものマヨサラダ だいこんのみぞしる	かつおぶし ぎゅうにゅう たまご あおだいす あつあげ みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま さつまいも ノンエッグマヨネーズ	だいこんば にんじん キャベツ だいこん たまねぎ ながねぎ	618	22.8	20.0	2.1
5水	ごはん	牛乳	【いいはのひこんだて】 めぎすとだいすのカレーあげ きりぼしだいこんのさっぱりあえ かみかみごもくじる かくチーズ	ぎゅうにゅう めぎす だいす ぶたにく くきわかめ こうやどうふ チーズ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	もやし こまつな にんじん きりぼしだいこん ごぼう たまねぎ ほしいたけ ながねぎ	640	28.1	21.4	1.9
6木	ごはん	牛乳	てづくりれんコーンにくだんご だいこんのオイスターソースいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ なると とうふ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら ごま はるさめ	コーン れんこん たまねぎ しょがにんじん だいこん メンマ さやいんげん ほうれんそう ながねぎ	604	23.4	19.4	1.9
7金	コッペパン	牛乳	みかんジャム キャベツメンチカツ しおこうじドレッシングサラダ あきのミネストローネスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす ペーコン	コッペパン さとう ラード でんぶん こめあぶら じゃがいも こめこマコロニ	みかん キャベツ たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー にんにく だいこん しめじ トマト パセリ	602	23.7	21.7	2.1
10月	ごはん	牛乳	ぶたにくのしようがいため ローストスイートポテト だいこんとなめこのみぞしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごま さつまいも	たまねぎ にんじん もやし しょが だいこん なめこ こまつな ながねぎ	633	23.8	17.5	1.6
11火	むぎごはん	牛乳	あきいっぽいチキンカレー こんにゃくのごまサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいす	こめ おおむぎ ごまあぶら こめあぶら さといも じゃがいも カレールウ こめこ さとう ごま	しょがにんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん しめじ キャベツ こまつな サラダ こんにゃく りんご	627	21.4	15.2	1.8
12水	ごめこめん	牛乳	ごまみそたんたんめん わかめのちゅうかあえ ゆかりまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ わかめ いりだいす	ごめこめん こめあぶら さとう ごま ねりごま ごまあぶら	しょがにんにく にんじん たまねぎ メンマ もやし ながねぎ キャベツ コーン あかしそ	637	28.5	19.6	2.1
13木	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 たらのごまみそだれかけ ブロッコリーのおかかあえ おぼろじる	ぎゅうにゅう たら みそ かつおぶし おぼろどうふ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごま	にんじん キャベツ もやし ブロッコリー えのきたけ ほうれんそう ながねぎ	602	26.0	17.7	1.7
14金	ごはん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 さばのカレーしおこうじやき こまつなとあぶらあげのおかかにびたし だしをあじわうあきやさいのみぞしる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ちくわ とうふ みそ	こめ ごま さといも	にんじん はくさい こまつな だいこん れんこん ながねぎ	601	26.5	20.4	1.8
17月	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき だいすとひじきのいりに かきたまみぞしる	ぎゅうにゅう いわし だいす ひじき ちくわ とうふ たまご みそ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ こめあぶら なたねあぶら	しょがにんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ ほうれんそう	623	25.7	18.3	1.7
18火	ツナピラフ	牛乳	ハンバーグケチャップソース おからポテトサラダ ワインナーとだいこんのコンソメスープ	ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく おから ワインナー	こめ おおむぎ こめあぶら ラード じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ コーン にんじん ほうれんそう だいこん しめじ ブロッコリー	651	24.0	23.4	2.2
19水	ゆでうどん はっこうにゅう (マスカット)	牛乳	こぎつねじる ちゅうかあえ こんこんスナック	はっこうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ だいす あおのり	ゆでうどん みずあめ ごまあぶら ごま でんぶん さつまいも こめあぶら	ぶどう にんじん だいこん たまねぎ はくさい ほししいたけ ながねぎ もやし こまつな ごぼう れんこん	615	23.0	14.9	1.5
20木	ごはん	牛乳	さけのもみじやき いそかあえ あまみそにくじやが	ぎゅうにゅう さけ のり ぶたにく あつあげ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん	にんじん キャベツ ほうれんそう コーン たまねぎ こんにゃく さやいんげん	653	31.4	19.7	1.9
21金	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ わしょくのひこんだて】 とりにくのからあげおろしポンズソースかけ ほうれんそうのごまみそあえ だしをあじわうあきのすまじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ かまぼこ	こめ こめこ でんぶん こめあぶら さとう ごま	だいこん レモンじる ほうれんそう キャベツ もやし にんじん えのきたけ しらたき みずな ながねぎ	617	24.8	21.8	2.0
24月				きんろうかんしゃのひ ふりかえきゅうじつ						
25火	ごはん	牛乳	ししゃもののりマヨやき ミートボールとやさいのあまずいため もずくのみぞしる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく だいす もずく あつあげ みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも こめあぶら でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんにく にんじん だいこん えのきたけ こまつな	603	23.5	19.7	1.9
26水	ごはん	牛乳	あつあげのチリソースかけ ツナマヨあえ ちゅうかふうごもくたまごスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ツナ なると たまご	こめ ごま ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぶん	しょがにんにく ながねぎ にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ メンマ はくさい にら	621	24.0	22.8	1.9
27木	ごはん	牛乳	【キラっといがたまい☆じばもんこんだて】 サメたれカツ ずいきのいたために じばさんやさいのみぞしる	ぎゅうにゅう さめ さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ こめパンこ こめあぶら さとう さつまいも	にんじん いもがら さやいんげん こんにゃく だいこん たまねぎ ごぼう ながねぎ	665	23.6	21.1	2.1
28金	アップル ごめこパン	牛乳	オムレツ きりぼしナポリタン さつまいもとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ワインナー ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	こめこパン タピオカでんぶん さとう だいすあぶら こめあぶら さつまいも こめこ	りんご きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しめじ ピーマン ブロッコリー	640	26.3	22.5	2.6

一食平均エネルギー:625 Kcal

たんぱく質:25.0 g

脂質:19.8 g

食塩:1.9 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。

## 【キラっと新潟米☆地場もん献立】

11月に県内の学校給食実施校において、全県一斉に米及び地域の地場産物を使用した「キラっと新潟米☆地場もん献立」を実施します。これは、学校給食で新潟県のおいしいごはん(米)と地場産物PRを実施し、子どもたちが自分たちの住んでいる地域の良さを再認識する機会とすることをねらいとした取組です。安塚小学校では、11月27日に新潟名物のたれかつをサメでアレンジしたサメたれカツと上越産野菜を使ったみそ汁をいただきます。