

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
		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
1	金	ちらしずし	牛乳	【ひなまつりこんだて】 おはなのとうふハンバーグ おかかマヨあえ すましじる ひなまつりゼリー	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とうふ とりにく おから かつおぶし かまぼこ わかめ とうにゅう	こめ さとう でんぷん こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	ほししいたけ にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ もやし ほうれんそう だいこん えのきたけ ながねぎ もも いちご	629	21.2	18.4	2.1
4	月	ごはん	牛乳	【里公小リクエストこんだて】 とんかつのあまだれがけ ゆかりあえ もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ もずく みそ	こめ こむぎこ パンこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう じゃがいも	キャベツ にんじん もやし たまねぎ えのきたけ あかしそ	673	26.3	19.6	1.9
5	火	ごはん	牛乳	さばのみそに いそづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ あおだいず あつあげ わかめ	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	642	28.3	18.7	1.9
6	水	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき きりぼしだいこんのソースいため きゃべつとんじる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ さとう じゃがいも こめパンこ なたねあぶら こめあぶら	しょうが にんじん きりぼしだいこん もやし ピーマン たまねぎ キャベツ ながねぎ	617	23.2	15.9	1.5
7	木	むぎごはん	牛乳	セルフのプルコギどん ローストポテト たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん いら りんご えのきたけ コーン ほうれんそう	663	26.7	18.1	1.7
8	金	コッパン	牛乳	いちごジャム てづくりチーズオムレツ ブロッコリーのごまサラダ はるキャベツのクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご とうにゅうチーズ ツナ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	コッパン さとう ノンエッグマヨネーズ マカロニ ごま こめあぶら じゃがいも こめこ	いちご たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー もやし コーン にんじん キャベツ	605	25.7	22.4	2.2
11	月	ごはん	牛乳	やさしいゆうまい はるさめサラダ 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	こめ パンこ さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら こめあぶら でんぷん ラード	コーン にんじん たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんにく ほししいたけ メンマ ながねぎ	676	23.8	21.8	1.8
12	火	ごはん	牛乳	さけのはるいろやき ぶたにくとじゃがいものきんぴら こまつなととうふのみそしる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ マヨネーズ じゃがいも こめあぶら さとう	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん だいこん えのきたけ こまつな	641	28.7	18.9	1.7
13	水	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 あつあげのあまざけみそやき とうなのツナいため はるやさいのしおこうじポトフ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ とりにく	こめ あまざけ こめあぶら じゃがいも	にんじん きりぼしだいこん もやし とうな たまねぎ キャベツ かぶ かぶのは	592	22.9	16.3	1.4
14	木	ゆでうどん	牛乳	とりごぼうのかきたまじる だいずとこざかなのごまがらめ のりおひたし	ぎゅうにゅう とりにく たまご こんが だいず かたくちいわし のり	ゆでうどん でんぷん こめあぶら ごま さとう	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ もやし ほうれんそう	639	28.5	15.3	2.3
15	金	まめごはん	牛乳	【食育の日こんだて・宮城県】 ささかまぼこのいそべあげ わかめのあえもの あぶらふとたまねぎのみそしる	あおだいず ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり とうふ みそ わかめ	こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら ごま さとう じゃがいも あぶらふ	もやし コーン キャベツ にんじん たまねぎ	633	23.0	19.3	2.0
18	月	ごはん	牛乳	たらのヤンニョムソース もやしのしおナムル いももちじる	ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく	こめ でんぷん こめこ ごま じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	とうもろこし にんにく もやし ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ こまつな ながねぎ	631	22.7	16.4	1.7
19	火	むぎごはん	牛乳	ポークカレー みかんとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ かいそうちゅうしゅつづつ みかん	642	21.0	16.3	1.9

一食平均エネルギー:637 Kcal たんぱく質:24.8 g 脂質:18.3 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。

【3月の給食 ここに注目！】

- 1日 ひなまつり献立・・・お祝いの気持ちをこめて、色鮮やかなちらしずしや、すまし汁を取り入れました。
- 13日 ふるさと献立・・・「発酵のまち上越」にちなんで、甘酒・塩こうじ・みそ・しょうゆといった発酵食品を取り入れました。
何がどの料理に使われているか、味わいながら見つけてみましょう。

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
		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
1	金	ちらしずし	牛乳	【ひなまつりこんだて】 おはなのとうふハンバーグ おかかマヨあえ すましじる ひなまつりゼリー	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とうふ とりにく おから かつおぶし かまぼこ わかめ とうにゅう	こめ さとう でんぱん こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	ほししいたけ にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ もやし ほうれんそう だいこん えのきたけ ながねぎ もも いちご	629	21.2	18.4	2.1
4	月	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ みかんとわかめのサラダ かぶのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう ジャがいも	にんにく しょうが キャベツ かいそうちゅうしゅつづつ みかん かぶ かぶのは にんじん たまねぎ えのきたけ	637	23.6	18.0	1.8
5	火	ごはん	牛乳	さばのみそに いそづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ あおだいず あつあげ わかめ	こめ さとう ジャがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	642	28.3	18.7	1.9
6	水	ごはん	牛乳	あじフライ きりぼしだいのソースいため きゃべつとんじる	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ パンこ こむぎこ こめあぶら ジャがいも	にんじん きりぼしだいこん もやし ピーマン たまねぎ キャベツ ながねぎ	629	22.5	18.2	1.5
7	木	むぎごはん	牛乳	セルフのブルコギどん ローストポテト たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぱん ジャがいも ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん なら りんご えのきたけ コーン ほうれんそう	663	26.7	18.1	1.7
8	金	コッパン	牛乳	いちごジャム てづくりチーズオムレツ ブロッコリーのごまサラダ はるキャベツのクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご とうにゅうチーズ ツナ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	コッパン さとう ノンエッグマヨネーズ マカロニ ごま こめあぶら ジャがいも こめこ	いちご たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー もやし コーン にんじん キャベツ	605	25.7	22.4	2.2
11	月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい はるさめサラダ ジャージャンとうふ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく あつあげ みそ	こめ こむぎこ でんぱん さとう はるさめ パンこ ごまあぶら こめあぶら	とうもろこし たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう しょうが にんにく ほししいたけ メンマ ながねぎ	665	23.5	19.6	1.8
12	火	ごはん	牛乳	さわらのはるいろやき ぶたにくとジャがいものきんぴら こまつなととうふのみそしる	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく とうふ だいず	こめ マヨネーズ さとう ジャがいも こめあぶら	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん だいこん えのきたけ こまつな	660	27.7	21.5	1.7
13	水	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 あつあげのあまざけみそやき とうなのツナいため はるやさいのしおこうじポトフ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ とりにく	こめ あまざけ こめあぶら ジャがいも	にんじん きりぼしだいこん もやし とうな たまねぎ キャベツ かぶ かぶのは	589	22.7	15.9	1.4
14	木	ゆでうどん	牛乳	とりごぼうのかきたまじる だいずとこざかなのごまがらめ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご こんが だいず かたくちいわし	ゆでうどん でんぱん こめあぶら ごま さとう	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ キャベツ もやし あかしそ	642	28.2	15.3	2.3
15	金	まめごはん	牛乳	【食育の日こんだて・宮城県】 ささかまぼこのいそべあげ わかめのあえもの あぶらふとたまねぎのみそしる	あおだいず ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり とうふ みそ わかめ	こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら ごま さとう ジャがいも あぶらふ	もやし コーン キャベツ にんじん たまねぎ	633	23.0	19.3	2.0
18	月	ごはん	牛乳	たらのヤンニョムソース もやしのしおナムル トックスープ	ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく	こめ でんぱん こめこ ごま ジャがいも こめあぶら さとう ごまあぶら トック	とうもろこし にんにく もやし ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ こまつな ながねぎ	632	23.5	16.7	1.8
19	火	むぎごはん	牛乳	ポークカレー リボンマカロニの レモンふうみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら ジャがいも カレールウ こめこ マカロニ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれんそう レモン	651	21.9	17.1	1.7

一食平均エネルギー:637 Kcal たんぱく質:24.5 g 脂質:18.4 g 食塩:1.8 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。

【3月の給食 ここに注目！】

- 1日 ひなまつり献立・・・お祝いの気持ちをこめて、色鮮やかなちらしずしや、すまし汁を取り入れました。
- 13日 ふるさと献立・・・「発酵のまち上越」にちなんで、甘酒・塩こうじ・みそ・しょうゆといった発酵食品を取り入れました。
何がどの料理に使われているか、味わいながら見つけてみましょう。

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
		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
1	金	ちらしずし	牛乳	【ひなまつりこんだて】 おはなのとうふハンバーグ おかかマヨあえ すまし汁 ひなまつりゼリー	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とうふ とりにく おから かつおぶし かまぼこ わかめ とうにゅう	こめ さとう でんぱん こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	ほししいたけ にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ もやし ほうれんそう だいこん えのきたけ ながねぎ もも いちご	629	21.2	18.4	2.1
4	月	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ みかんとわかめのサラダ かぶのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ かいそうちゅうしゅつづつ みかん かぶ かぶのは にんじん たまねぎ	637	23.6	18.0	1.8
5	火	ごはん	牛乳	さばのみそに いそづけ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ あおだいず あつあげ わかめ	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	642	28.3	18.7	1.9
6	水	ごはん	牛乳	ししゃもフライ きりぼしだいこんのソースいため きゃべつとんじる	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ ぶたにく とうふ だいず みそ	こめ パンこ こむぎこ こめあぶら じゃがいも でんぱん	にんじん きりぼしだいこん もやし ピーマン たまねぎ キャベツ ながねぎ	629	22.5	18.2	1.5
7	木	むぎごはん	牛乳	セルフのブルコギどん ローストポテト たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぱん じゃがいも ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん いら りんご えのきたけ コーン ほうれんそう	663	26.7	18.1	1.7
8	金	コッペパン	牛乳	いちごジャム てづくりチーズオムレツ ブロッコリーのごまサラダ はるキャベツのクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご とうにゅうチーズ ツナ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン さとう ノンエッグマヨネーズ マカロニ ごま こめあぶら じゃがいも こめこ	いちご たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー もやし コーン にんじん キャベツ	605	25.7	22.4	2.2
11	月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい はるさめサラダ ジャージャンとうふ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく あつあげ みそ	こめ こむぎこ でんぱん さとう はるさめ パンこ ごまあぶら こめあぶら	とうもろこし たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう しょうが にんにく ほししいたけ メンマ ながねぎ	665	23.5	19.6	1.8
12	火	ごはん	牛乳	さわらのはるいろやき ぶたにくとじゃがいものきんぴら こまつなととうふのみそしる	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく とうふ だいず	こめ マヨネーズ さとう じゃがいも こめあぶら	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん だいこん えのきたけ こまつな	660	27.7	21.5	1.7
13	水	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 あつあげのあまざけみそやき とうなのツナいため はるやさいのしおこうじポトフ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ツナ とりにく	こめ あまざけ こめあぶら じゃがいも	にんじん きりぼしだいこん もやし とうな たまねぎ キャベツ かぶ かぶのは	589	22.7	15.9	1.4
14	木	ゆでうどん	牛乳	とりごぼうのかきたまじる だいずとこぎかなのごまがらめ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご こんが だいず かたくちいわし	ゆでうどん でんぱん こめあぶら ごま さとう	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ キャベツ もやし あかしそ	642	28.2	15.3	2.3
15	金	わかまめ ごはん	牛乳	【食育の日こんだて・宮城県】 ささかまぼこのいそべあげ わかめのあえもの あぶらふとたまねぎのみそしる	あおだいず ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり とうふ みそ わかめ	こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら ごま さとう じゃがいも あぶらふ	もやし コーン キャベツ にんじん たまねぎ	633	23.0	19.3	2.0
18	月	ごはん	牛乳	たらのヤンニョムソース もやしのしおナムル トックスープ	ぎゅうにゅう たら みそ ぶたにく	こめ でんぱん こめこ ごま じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら トック	とうもろこし にんにく もやし ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ こまつな ながねぎ	632	23.5	16.7	1.8
19	火	むぎごはん	牛乳	ポークカレー リボンマカロニの レモンふうみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ マカロニ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれんそう レモン	651	21.9	17.1	1.7

一食平均エネルギー:637 Kcal たんぱく質:24.5 g 脂質:18.4 g 食塩:1.8 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。

【3月の給食 ここに注目!】

- 1日 ひなまつり献立・・・お祝いの気持ちをこめて、色鮮やかなちらしずしや、すまし汁を取り入れました。
- 13日 ふるさと献立・・・「発酵のまち上越」にちなんで、甘酒・塩こうじ・みそ・しょうゆといった発酵食品を取り入れました。

何がどの料理に使われているか、味わいながら見つけてみましょう。