

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
1	金	ちらしずし	牛乳	【卒業お祝い献立】 お花の豆腐ハンバーグ おかかマヨあえ すまし汁 卒業お祝いゼリー	油揚げ 卵 牛乳 豆腐 鶏肉 おから かつお節 かまぼこ わかめ	米 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ にんじん れんこん さやいんげん 玉ねぎ もやし ほうれん草 大根 えのきたけ 長ねぎ いちご	777	26.2	22.1	2.7
4	月	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ のり酢あえ キムチ豚汁	牛乳 鶏肉 ツナ のり 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 でんぷん 米粉 米サラダ油 じゃがいも	にんにく しょうが ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ キムチ 長ねぎ	831	36.0	22.9	2.4
5	火	卒業式(給食はありません)									
6	水	麦ごはん	牛乳	セルフのプルコギ丼 みそポテト 玉子スープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 卵	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも ごま油	にんにく 玉ねぎ にんじん にら りんご えのきたけ コーン ほうれん草	847	32.3	21.2	2.3
7	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 いそ漬け けんちん汁	牛乳 さば みそ 青大豆 厚揚げ わかめ	米 砂糖 じゃがいも ごま油	しょうが キャベツ にんじん ごぼう 干しいたけ しらたき 長ねぎ	795	33.5	21.2	2.2
8	金	コッパン	牛乳	いちごジャム 手作りチーズオムレツ ブロッコリーのごまサラダ 春キャベツの豆乳クリームスープ	牛乳 チーズ 卵 ツナ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	コッパン 砂糖 ノンエッグマヨネーズ マカロニ ごま 米油 じゃがいも 米粉	いちご 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー もやし コーン にんじん キャベツ	810	35.1	27.5	3.1
11	月	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい 春雨サラダ ジャージャン豆腐	牛乳 たら 豚肉 厚揚げ みそ	米 小麦粉 ラード でんぷん 砂糖 春雨 ごま油 米油 パン粉	とうもろこし 玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草 しょうが にんにく 干しいたけ メンマ 長ねぎ	841	28.8	22.9	2.3
12	火	ごはん	牛乳	さわらの春色焼き 豚肉とじゃがいものきんぴら 小松菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 さわら 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	米 マヨネーズ じゃがいも 米油 砂糖	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん 大根 えのきたけ 小松菜	854	34.9	27.1	2.1
13	水	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 厚揚げの甘酒みそ焼き 冬菜のツナ炒め 春野菜の塩こうじポトフ	牛乳 厚揚げ みそ ツナ 鶏肉 うずら卵	米 甘酒 米油 じゃがいも	にんじん 切干大根 もやし 冬菜 キャベツ かぶ	764	29.0	21.1	1.8
14	木	ゆでうどん	牛乳	鶏ごぼうのかきたま汁 大豆と小魚のごまがらめ ゆかりあえ	牛乳 鶏肉 卵 昆布 大豆 片口いわし	ゆでうどん でんぷん 米油 ごま 砂糖	ごぼう にんじん 玉ねぎ しめじ 長ねぎ キャベツ 小松菜 赤しそ	779	33.0	16.8	2.4
15	金	豆ごはん	牛乳	【食育の日献立・宮城県】 笹かまぼこのいそ揚げ わかめの和え物 あぶら麩と玉ねぎのみそ汁	青大豆 牛乳 笹かまぼこ 青のり 豆腐 みそ わかめ	米 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 ごま 砂糖 じゃがいも 油麩	もやし コーン キャベツ にんじん 玉ねぎ	812	29.8	22.2	2.7
18	月	ごはん	牛乳	セルフのとう菜とツナのそぼろ丼 ローストポテト キャベツのみそ汁	牛乳 卵 ツナ 大豆 さつま揚げ みそ	米 米油 でんぷん 砂糖 じゃがいも	にんじん 冬菜 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	770	26.6	18.9	2.3
19	火	麦ごはん	牛乳	ポークカレー リボンマカロニの レモン風味サラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 マカロニ 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれん草 レモン	812	26.0	19.5	2.0
21	木	ソフト麺	発酵乳	ビーンズミートソース 海そうこんにゃくサラダ	発酵乳 豚肉 大豆 茎わかめ	ソフトめん 米油 砂糖 ハヤシルウ 米粉 ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	793	34.3	12.7	2.1
22	金	ごはん	牛乳	たらのヤンニョムソース もやしの塩ナムル トックスープ	牛乳 たら みそ 豚肉	米 でんぷん 米粉 じゃがいも 米油 砂糖 ごま ごま油 トック	とうもろこし にんにく もやし ほうれん草 にんじん 大根 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ	782	28.1	18.9	2.1

一食平均エネルギー:805 Kcal たんぱく質:31.0 g 脂質:21.1 g 食塩:2.3 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 卒業お祝い献立・・・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、デザートを取り入れました。
- 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。