

# 3月 給食こんだて表

さどさん しょう よてい しょくざい  
佐渡産使用予定食材



こめ ぎゅうにゅう さかな しいたけ しょうゆ みそ わかめ ねぎ など

日 (曜)	写真	献立名	飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー 塩分	給食のない学校・学年
				あかいろ なかつま ちにく	きいろ なかつま たいあん ちから	みどりいろ なかつま からだ ちょうし どこの		
2 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		657 kcal	相川中学校 高千中学校
		さかなのチリソースかけ		さかな	かたくりこ,あぶら,あぶら	しょうが,ねぎ	2.0 g	
		ちゅうかサラダ			さとう,あぶら,ごま	にんじん,きゅうり,もやし	765 kcal	
		わかめスープ		とうふ,わかめ		たまねぎ,チンゲンサイ,メンマ	2.5 g	
<p>●○○ ひな祭り献立 ●○○ 3/3はひな祭りでもも桃の節句ともいいます。相川地区ではひな人形めぐりで賑わいますね。 ひな祭りには見た目が華やかで豪華なちらし寿司を食べる習慣があります。また、桃の節句にちなんでデザートに桃のゼリーがつきます。</p>								
3 日 (火)		ちらしずし(ごはん)	牛乳 (赤)		こめ		619 kcal	3月
		ちらしずし(ぐ)		だいたまご		にんじん,しいたけ,きぬさや	2.2 g	
		なのはなのごまマヨあえ			ノンエッグマヨネーズ,ごま	もやし,キャベツ,なのはな,とうもろこし	731 kcal	
		ゆばのおすいもの		とうふ,ゆば,あぶらあげ		にんじん,えのきたけ,ねぎ	3.0 g	
		もものゼリー			さとう	もも		
4 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		661 kcal	
		とりにくのからあげ・やくみソースかけ		とりにく	こむぎこ,かたくりこ,あぶら,さとう	ねぎ	2.0 g	
		きりぼしだいこんのいために		あぶらあげ	あぶら,さとう	だいこん,にんじん,こまつな	782 kcal	
		とうふのみそしる		とうふ,みそ	じゃがいも	はくさい,えのきたけ	2.4 g	
		—						
5 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		628 kcal	
		さかなのカレーやき		さかな	さとう		1.8 g	
		かかマヨあえ		ツナ,かつおぶし	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,にんじん,ブロッコリー	728 kcal	
		あつあげのみそしる		あつあげ,みそ	じゃがいも	はくさい,たまねぎ	2.3 g	
		—						

日 (曜)	写真 しゃしん 写真	献立名 こんだて めい 献立名	飲み物 の 飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる) う にく	黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる) たいおん ちから	緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える) からだ ちょうし じと	エネルギー えんぶん 塩分	給食のない学校・学年 きゅうしょく がっこう がくねん 給食のない学校・学年
6 日 (金)		アップルこめこパン	牛乳 (赤)	ぎゅうにゅう	こめこ,こむぎこ	りんご	665 kcal	
		マカロニグラタン		とりにく,ぎゅうにゅう,チース	マカロニ,バター,こむぎこ	ほうれんそう,たまねぎ,しめじ	2.6 g	
		コーンサラダ		ツナ	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	736 kcal	
		ミネストローネ		ベーコン,だいず	じゃがいも,バター	セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト,にんにく	3.0 g	
		—						
9 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		687 kcal	1年間の食生活をふり返ろう  少年写真新聞社2021
		すぶた		ぶたにく	かたくりこ,あぶら,あぶら,さとう	にんじん,たけのこ,ピーマン,たまねぎ,しいたけ	2.2 g	
		バンサンスー		ハム	はるさめ,さとう,あぶら	きゅうり	822 kcal	
		ワントンスープ		なると	ワントン	もやし,ねぎ,ほうれんそう,メンマ	3.1 g	
		—						
●○○ 佐渡の日献立 ●○○ 3/10は佐渡の日です。この献立は佐渡ジオパーク10周年を記念して考えられたメニューです。 トキの羽の色をイメージしたクリームソース、佐渡の伝統工芸の裂き織りや海辺の風景をイメージしています。								
10 日 (火)		ニッポニアニッポンライス(ごはん)	牛乳 (赤)		こめ		674 kcal	
		ニッポニアニッポンライス(クリームソース)		とりにく,しろいんげんまめ,チース,ぎゅうにゅう	じゃがいも,あぶら,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,しめじ,マッシュルーム,にんにく,トマト	2.0 g	
		さきおりサラダ		ひじき	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,あかピーマン,もやし,レモン	814 kcal	
		シーグラスゼリー			さとう	もも,パイナップル,みかん	2.4 g	
		—						
11 日 (水)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		619 kcal	
		ツナいりたまごやき		たまご,ツナ	さとう	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,グリーンピース	1.7 g	
		のりおかかあえ		かつおぶし,のり		キャベツ,もやし,ほうれんそう,とうもろこし	739 kcal	
		すきやきふうに		ぶたにく,とうふ	あぶら,さとう	にんじん,はくさい,ねぎ,しいたけ	2.3 g	
		—						

※ 栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。

※ 食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	の 飲み物 (はたらき)	あかいろ なかま 赤色の仲間 (う にく になる)	きいろ なかま 黄色の仲間 (たいおん ちから になる)	みどりいろ なかま 緑色の仲間 (からだ ちょうし を 整える)	エネルギー えんぶん 塩分	給食のない学校・学年 きゅうしょく がっこう がくねん
12 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		651 kcal	・金泉小学校
		さかなのごまみそやき		さかな,みそ	さとう,ごま		2.1 g	
		にんじんしりしり		たまご,ツナ	あぶら	にんじん	757 kcal	
		けんちんじる		とうふ,あぶらあげ	あぶら	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	2.5 g	
		—						
13 日 (金)		こめこパン	牛乳 (赤)		こめこ,こむぎこ		682 kcal	
		チリコンカン		だいす,ぶたにく	あぶら	たまねぎ,にんにく,トマト	2.4 g	
		フルーツクリーム		ぎゅうにゅう		みかん,もも,いちご	734 kcal	
		コンソメスープ		ベーコン	じゃがいも	キャベツ,にんじん,たまねぎ,とうもろこし	2.5 g	
		—						
16 日 (月)		バターチキンカレー (ごはん)	牛乳 (赤)		こめ,むぎ		681 kcal	
		バターチキンカレー (ルー)		とりにく,クリーム	じゃがいも,あぶら,こむぎこ,さとう,バター	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが	2.4 g	
		フレンチサラダ		ハム,チーズ	あぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	818 kcal	
		くだもの				くだもの	3.0 g	
		—						
<p>●●● 減塩献立 ●●● 毎月17日は減塩の日です。 本日の減塩ポイントは、ごまや酢の風味・酸味を活用することです。            少ない塩分でもおいしく食べられます。</p>								
17 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		657 kcal	
		とりにくとだいすのあげに		とりにく,だいす	かたくりこ,じゃがいも,あぶら,さとう	しょうが	1.8 g	
		もやしのごますあえ		ツナ,あぶらあげ	さとう,ごま	もやし,きゅうり,にんじん	787 kcal	
		こまつなのみそしる		とうふ,みそ		たまねぎ,だいこん,しめじ,こまつな	2.3 g	
		—						

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 の (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる) ちやく にく	黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる) たいおん ちから	緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える) からだ ちょうし ととの	エネルギー えんぶん 塩分	給食のない学校・学年 きゅうしょく がっこう がくねん
<p>★★★ 食育の日の献立 ★★★ 毎月19日は食育の日です。旬の食材や地場産物を取り入れるようにしています。 ご当地グルメとして定着しているブリカツ丼、佐渡産の魚を使ったつみれの汁物など、地域の食文化を受け継いでいきましょう。</p>								
18 日 (水)		ブリカツ丼 (ごはん)	牛乳 (赤)		こめ		646 kcal	
		ブリカツ丼 (ぐ)		ブリ	こむぎこ,パンこ,あぶら,さとう		2.6 g	
		たくあんあえ		かつおぶし		もやし,きゅうり,にんじん,だいこん	755 kcal	
		つみれじる		サバ,みそ		だいこん,にんじん,ねぎ,えのきたけ	3.0 g	
		ー						
<p>●●● 小学校卒業生お祝い献立 ●●● 今日は小学校6年生をお祝いするメニューです。 給食で人気のメニューやいちごを使ったカップケーキをが出来ます。</p>								
19 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		726 kcal	
		ハンバーグのこがねやき		とりにく,ぶたにく,チーズ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん,たまねぎ	2.2 g	
		やみつきキャベツ			あぶら,ごま	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,にんにく	829 kcal	
		さわにわん		ぶたにく	はるさめ	にんじん,えのきたけ,たけのこ,きぬさや	2.5 g	
		おいわいカップケーキ (小のみ)		だいず	こめこ,さとう	いちご		
23 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		637 kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>相川小学校</li> <li>七浦小学校</li> <li>高千小学校</li> </ul>
		さかなのさいきょうやき		さかな,みそ	さとう,ごま		2.2 g	
		たくあんカレマヨあえ		ハム	はるさめ,ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん	762 kcal	
		とうにゅうみそしる		あつあげ,とうにゅう,みそ	じゃがいも	だいこん,しめじ,ねぎ	2.7 g	
		ー						