

# 3月 給食こんだて表



日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【赤の食品】	おもに体の調子を整える 【緑の食品】	おもにエネルギーになる 【黄色の食品】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
				給食のない学校・学年					
★金井小学校6年1組が考えたこんだて…こんだてのテーマ【旬の大根こんだて】									
2日 (月)		わかめごはん	牛乳	わかめ		こめ	小	655	3.0
		チーズグラタン		とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ マッシュルーム	中	765	3.6	
		肉野菜炒め		ぶたにく	だいこん もやし にんじん ピーマン				金井中学校 畑野中学校 真野中学校
		大根ポトフ		ウインナー	だいこん キャベツ にんじん				
		お米のムース					おこめのムース		
★ひなまつりこんだて…3月3日は「桃の節句」です。「ひなまつり」ともいい、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。									
3日 (火)		ちらし寿司	牛乳		にんじん たけのこ れんこん かんぴょう	こめ さとう	小	610	3.4
		すき焼き風玉子焼き		たまご ぎゅうにく とうふ	しらたき にんじん ながねぎ	中	719	3.9	
		菜の花あえ			キャベツ こまつな もやし コーン				
		あさりのうしお汁		あさり かまぼこ とうふ	にんじん しいたけ さやえんどう				
		桃のコンポート			もも				
4日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	641	1.8
		親子煮		とりにく たまご	にんじん たまねぎ しいたけ	中	765	2.5	
		ツナごぼうサラダ		ツナ	ごぼう にんじん きゅうり コーン				
		なめこ汁		とうふ みそ	なめこ だいこん ながねぎ				
★佐渡特別支援学校高等部のリクエストこんだて									
5日 (木)		キムタクごはん	牛乳	ぶたにく	キムチ たくあん	こめ あぶら さとう	小	711	3.0
		とりにくからあげ		とりにく		かたくりこ あぶら	中	795	3.4
		こんにゃくサラダ		わかめ	こんにゃく もやし きゅうり にんじん		ごま さとう ごまあぶら		
		ワンタンスープ		ぶたにく なると	にんじん はくさい きくらげ いら ながねぎ		ワンタン		
		豆乳パンナコッタいちごリース					パンナコッタ		
6日 (金)		ごはん	牛乳			こめ	小	644	2.0
		ししゃものごま揚げ		ししゃも		こむぎこ ごま あぶら	中	768	2.6
		カレーおから		おから とりにく とうにゅう	ながねぎ にんじん ピーマン コーン		あぶら さとう		特支高等部
		豚ごぼう汁		ぶたにく みそ	ごぼう にんじん はくさい こまつな ながねぎ		ごま		

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
				給食のない学校・学年					
★ <b>細野小学校6年生が考えたこんだて</b> …こんだてのテーマ【 <b>細っ子 輝け 給食</b> 】									
9 日 (月)		ごはん	牛乳			こめ	小	744	1.9
		じゃが肉甘辛揚げ		ぶたにく		かたくりこ じゃがいも あぶら	中	873	2.3
		春雨サラダ		チキンハム	もやし きゅうり コーン	はるさめ ごま さとう			
		ぽかぽかスープ		とうふ わかめ	はくさい えのきだけ にんじん	ごまあぶら			
		笹だんご			しょうが	かたくりこ			
						ささだんご			
★ <b>日本・世界の味めぐりこんだて</b> …イタリアでの冬季オリンピックが閉幕しました。次のオリンピックは「フランス」で開催されます。									
10 日 (火)		米粉パン	シヨア			こめこパン	小	598	3.0
		チキンフリカッセ		とりにく きゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム	ホワイトルウ	中	749	3.7
		キャロットラペ			にんじん みかん	オリーブオイル さとう	フランス 		
		ブイヤベース		えび いか たら	たまねぎ セロリー トマト パセリ	じゃがいも			
		はちみつマーガリン				はちみつ マーガリン			
★ <b>佐渡の日こんだて</b> …昨日の3月10日は「佐渡の日」でした。「佐渡の魚でつくる佐渡のすりみ」を使用して「すりみ汁」を出します！									
11 日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	602	2.1
		金の延べ棒バーグ		とりにく たまご みそ	たまねぎ	パンこ ごま	中	722	2.7
		トキ色サラダ			キャベツ きゅうり パプリカ	ノンエッグマヨネーズ			
		すりみ汁		さばすりみ とうふ みそ	だいこん ながねぎ				
★ <b>デザートの特選給食</b> …「さくらんぼゼリー」「ソーダフロート風ゼリー」「いちごとみかんの2色ゼリー」の中から1つ選びます！									
12 日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	671	2.1
		さけのみそマヨ焼き		さけ みそ		ノンエッグマヨネーズ	中	795	2.7
		五色あえ		ツナ	キャベツ こまつな にんじん コーン	さとう ごまあぶら			
		わかめととうふのみそ汁		さどわかめ とうふ みそ	だいこん ながねぎ				
		セレクトデザート				ゼリー			
★ <b>かみかみこんだて</b> …かみかみ食材は「茎わかめ」です！ よくかんで食べる習慣をつけましょう。									
13 日 (金)		とりごぼうピラフ	牛乳	とりにく	ごぼう たまねぎ にんじん	こめ あぶら	小	616	3.2
		コロッケ+ソース			たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら	中	726	3.9
		茎わかめサラダ		わかめ ツナ	きゅうり キャベツ	パンこ こむぎこ こめこ	特支中学部 		
		白菜の豆乳スープ		ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ はくさい	あぶら さとう			
						じゃがいも			

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
				給食のない学校・学年					
16 日 (月)		打ち豆のキーマカレーライス (麦ごはん)	牛乳			こめ おしむぎ	小	658	2.3
		打ち豆のキーマカレーライス (カレー)		ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら カレールウ	中	787	3.0
		やみつぎキャベツ			キャベツ にんじん コーン	ごまあぶら ごま	金井中2年		
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト	いちご みかん もも				
17 日 (火)		米粉パン	牛乳			こめこパン	小	717	3.0
		ココット蒸し		ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん	あぶら	中	886	4.0
		レモンドレッシングサラダ			キャベツ きゅうり コーン レモン	さとう あぶら	金井中2年 畑野中2年		
		コーンポタージュスープ		ベーコン ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ	じゃがいも あぶら ホワイトルウ			
		チョコクリーム				チョコクリーム			
★さどごはんこんだて…「たらの沖汁」は漁師さんが海での仕事の合間に食べたことから「沖汁」と呼ばれるようになりました。									
18 日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	589	2.3
		厚揚げのお好みソース		あつあげ あおのり		さとう	中	699	2.8
		野菜と卵の中華炒め		チキンハム たまご	キャベツ もやし ピーマン	あぶら ごまあぶら	金井中2年 畑野中2年		
		たらの沖汁		たら みそ	だいこん にんじん こんにゃく ながねぎ				
		やさいふりかけ							
19 日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	653	2.5
		チーズハンバーグ		ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	中	767	3.0
		イタリアンサラダ			ブロッコリー カリフラワー パプリカ	ドレッシング	畑野中2年		
		キャベツとウィンナーのスープ		ウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん				
		プリン				プリン			
23 日 (月)		ごはん	牛乳			こめ	小		
		ごまだれ焼き肉		ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ たら	さとう ごま	中	765	2.8
		マセドアンサラダ		チーズ	きゅうり にんじん	じゃがいも あぶら	金井小学校 新穂小学校 畑野小学校 真野小学校 特別支援学校		
		かき玉スープ		たまご わかめ	はくさい えのきだけ ながねぎ	かたくりこ			
		でこぼん			でこぼん				

※食材量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。

かんせんしょうよぼう  
感染症予防に

**ビタミン A**  
のどや鼻のねん膜を強化する

**ビタミン C**  
体の免疫力を高める

**ビタミン E**  
血液の流れをよくする

**ビタミン A C E**

しょくじまえ てあら  
食事前の手洗いを  
わす  
忘れずに!



はやねつかと  
早く寝て、疲れを取ろう!

