

# 3月 給食こんだて表

\* こんだての 下線 は、南佐渡中3年生の卒業リクエストです。

\* **太字** は、佐渡産の食材です。そのうち、下線 は、小木・羽茂・赤泊産の食材です。

日 (曜)	種類	写真 しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	飲み物 の (はたらき)	あかいろ なかま <b>赤色の仲間</b> ち にく (血や肉になる)	きいろ なかま <b>黄色の仲間</b> たいおん ちから (体温や力になる)	みどりいろ なかま <b>緑色の仲間</b> からだ ちょうし とどの (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	給食の予定 きゅうしょく よてい (☆は給食なし)
2 日 (月)	食		ごはん	<b>牛乳</b>  (赤)		<b>こめ</b>		750 kcal	☆南佐渡中 1・2年 【卒業式】
	主		ポテトたこ揚げ		たこ,たまご, かつおぶし,のり	じゃがいも,かたくりこ, こむぎこ,あぶら	<b>ねぎ</b> ,しょうが	2.7 g	
	副		たくあんあえ		こんぶ	ごま	たくあん,キャベツ,きゅうり,にんじん	— kcal	
	汁		具だくさんご汁		ぶたにく,とうふ, だいず,みそ		だいこん,にんじん,ごぼう, <b>ねぎ</b>	— g	
	他		マヨネーズ			マヨネーズ			
★ ひなまつりメニュー : 3月3日は「ひなまつり」です。春らしいメニューを味わっていただきますよう。									
3 日 (火)	食		ごもくずし <b>五目ちらし寿司</b>	<b>牛乳</b>  (赤)	たまご	<b>こめ</b> ,さとう	にんじん,たけのこ,れんこん, かんぴょう,しいたけ	594 kcal	
	主		あかうおの塩こうじ焼き		あかうお			3.5 g	
	副		菜の花のおひたし				なのはな,もやし,にんじん	704 kcal	
	汁		あさりのうしお汁		とうふ,あさり,かまぼこ		だいこん,こまつな	4.4 g	
	他		ひなまつり三色大福		あずき	もち,さとう	よもぎ		
4 日 (水)	食		こめこ <b>米粉パン</b>	<b>牛乳</b>  (赤)		<b>こめこパン</b>		667 kcal	
	主		ほうれん草とベーコンのオムレツ		ベーコン,おから,ぎゅう にゅう,たまご,チーズ	あぶら	たまねぎ,ほうれん草,コーン,にんにく	3.1 g	
	副		アーモンドサラダ			アーモンド,さとう, あぶら	キャベツ,きゅうり,にんじん	840 kcal	
	汁		トマトマカロニスープ		ウィンナー	じゃがいも,マカロニ, あぶら	にんじん,たまねぎ,トマト,にんにく, ケチャップ	4.0 g	
	他		りんごジャム			さとう	りんご		

日 (曜)	種類	写真 しゃしん 写真	献立名 こんだて めい 献立名	飲み物 の もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる) ち 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 とどの	エネルギー えんぶん 塩分	給食の予定 きゅうしょく よてい (☆は給食なし) きゅうしょく
				(赤)					
5 日 (木)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		622 kcal	
	主		厚揚げのごまだれ焼き あつあげ			ごま, さとう, かたくりこ		2.9 g	
	副		切り昆布煮 き こんぶに			あぶら, さとう	にんじん, しいたけ, いんげん	750 kcal	
	汁		とりだんご汁 とり だんご じゅう			パンこ, あぶら, さとう	たまねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん, こんにゃく, <b>ねぎ</b>	3.5 g	
他		くだもの			くだもの				

★ WBC応援メニュー : 3月5日からワールドベースボールクラシック(WBC)が始まります。今日は決勝が行われるアメリカの料理が登場します。

6 日 (金)	食		チキン オーバー ライス 【イエローライス】 【タンドリーチキン】 【シーザーサラダ】 【ケチャップ】	牛乳 (赤)		こめ		669 kcal	
	主				とりにく, ヨーグルト		たまねぎ, にんにく, しょうが, ケチャップ	2.7 g	
	副				チーズ, ヨーグルト	マヨネーズ, あぶら, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, にんにく	796 kcal	
	他						ケチャップ	3.0 g	
汁	クラムチャウダー	あさり, ぎゅうにゅう	じゃがいも, あぶら, こめこ	たまねぎ, にんじん					

9 日 (月)	食		ごはん たれ付きギョウザ チャプチェ 中華五目スープ ちゅうか ごもく	牛乳 (赤)		こめ		648 kcal	
	主				ぶたにく, とりにく	こむぎこ, さとう	キャベツ, たまねぎ, にら, <b>ねぎ</b>	2.5 g	
	副				ぶたにく	はるさめ, ごまあぶら, さとう, ごま	しいたけ, たまねぎ, にんじん, ごぼう, にら, しょうが, にんにく	776 kcal	
	汁				たまご		にんじん, たまねぎ, <b>きくらげ</b> , ほうれんそう	3.2 g	

★ 「佐渡の日」メニュー : 3月10日は「佐渡の日」です。今日は佐渡にちなんだ料理が登場します。

10 日 (火)	食		ごはん ぶりカツ トキ色サラダ ながもと油揚げのみそ汁 あぶらあ じゅう	牛乳 (赤)		こめ		694 kcal	
	主				ぶり	こむぎこ, パンこ, あぶら, さとう		2.3 g	
	副				チーズ	マヨネーズ	キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, コーン, ケチャップ	836 kcal	
	汁				ながも, あぶらあげ, とうふ, みそ		だいこん, <b>ねぎ</b>	2.8 g	
他		くだもの		くだもの					

日 (曜)	種類	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 赤色の仲間 ち にく (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま 黄色の仲間 たいおん ちから (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま 緑色の仲間 からだ ちょうし ととの (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	給食の予定 きゅうしょく よてい 給食の予定 (☆は給食なし)	
11 日 (水)	食		キーマ	牛乳 (赤)		こめ,おしむぎ		663 kcal		
	主		カレーライス		【麦ごはん】 【キーマカレー】	ぶたにく,だいず だいずミート	あぶら,ルウ	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,にんにく, しょうが,ケチャップ		1.9 g
	副		わかめととブロッコリーのサラダ			わかめ	ごま,ドレッシング	ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,にんじん		794 kcal
	汁		—							2.2 g
他	ピーチゼリーポンチ				さとう	パイン,みかん,もも,バナナ				
12 日 (木)	食		菜の花ごはん	牛乳 (赤)	たまご,かつおぶし	こめ	ひろしまな,みずな,だいごんな	593 kcal	☆小木小2年 【校外学習】	
	主		さわらの照り焼き		さわら	さとう		3.4 g		
	副		ゆかりあえ			ごま	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,しそ	711 kcal		
	汁		塩こうじ汁		とりにく,とうふ, だいず,みそ		だいごん,にんじん,たまねぎ,ごぼう, こんにやく,ねぎ	4.0 g		
13 日 (金)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		633 kcal		
	主		とりにくのレモンソース		とりにく	かたくりこ,あぶら, さとう	レモン	1.9 g		
	副		おかかあえ		かつおぶし		こまつな,もやし,にんじん	755 kcal		
	汁		かぶのみそ汁		あつあげ,みそ	じゃがいも	かぶ,えのきたけ,にんじん,ねぎ	2.3 g		
16 日 (月)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		652 kcal		
	主		さけのみそチーズ焼き		さけ,みそ,チーズ		たまねぎ	2.4 g		
	副		じゃがいものきんぴら		ぶたにく	じゃがいも,あぶら, さとう,ごま	にんじん,ごぼう,こんにやく,いんげん	783 kcal		
	汁		にら玉汁		たまご,とうふ,みそ		えのきたけ,にら,たまねぎ	2.7 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)	種類	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 赤色の仲間 ち にく (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま 黄色の仲間 たいおん ちから (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま 緑色の仲間 からだ ちょうし とどの (体の調子を整える)	エネルギー えんぶん 塩分	給食の予定 きゅうしょく よてい 給食の予定 (☆は給食なし)
					牛乳 (赤)	牛乳 (赤)	牛乳 (赤)	エネルギー kcal	塩分 g
17 日 (火)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		693 kcal	
	主		えびマヨ		えび	こむぎこ,あぶら, マヨネーズ,さとう	たまねぎ,ケチャップ	2.7 g	
	副		もやし中華サラダ ちゅうか			ごまあぶら,さとう	もやし,こまつな,コーン	834 kcal	
	汁		ワンタンスープ		ふたにく,なると	こむぎこ,あぶら	にんじん,たまねぎ,たけのこ,にら,しょうが	3.4 g	
★ 食育の日『小木・羽茂・赤泊の食材を味わおう』： 今月の食育の日は、『赤泊産のいちご』です。									
18 日 (水)	食		セルフサンド	牛乳 (赤)		こめこパン		678 kcal	赤泊産 
	主		【米粉パン】		ふたにく,だいず	あぶら	たまねぎ,にんにく,トマト,ケチャップ	2.7 g	
	副		えらんで サンド 【チリコンカン】		ヨーグルト,クリーム	さとう	パイン,みかん,もも,いちご,バナナ	844 kcal	
	汁		【フルーツホイップ】			じゃがいも	にんじん,たまねぎ,ほうれんそう	3.1 g	
19 日 (木)	食		洋風三色ライス ようふうさんしょく	牛乳 (赤)	ウィンナー	こめ,あぶら	たまねぎ,にんじん,コーン, グリーンピース	699 kcal	★小木小・ 羽茂小・ 赤泊小 3学期 給食最終日
	主		ツナごぼうサラダ		ツナ	マヨネーズ	ごぼう,きゅうり	829 kcal	
	副		ふわふわ玉子スープ たまご		ベーコン,たまご, チーズ	パンこ	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	3.6 g	
	他		いちごのお祝いクレープ いちご		とうにゅう	こめこ,さとう,あぶら	いちご		
23 日 (月)	食		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		— kcal	★南佐渡中 1・2年 3学期 給食最終日
	主		ポテトたこ揚げ あ		たこ,たまご, かつおぶし,のり	じゃがいも,かたくりこ, こむぎこ,あぶら	ねぎ,しょうが	— g	
	副		たくあんあえ		こんぶ	ごま	たくあん,キャベツ,きゅうり,にんじん	902 kcal	
	汁		具だくさんご汁 じる		ふたにく,とうふ, だいず,みそ		だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	3.4 g	
	他		マヨネーズ			マヨネーズ			

☆3月の栄養価(平均値/基準値)【エネルギー】小:661 kcal / 658 kcal 中:797 kcal / 830 kcal 【塩分】小:2.7 g / 1.9g 中:3.3 g / 2.5 g

★献立の種類:【食】…主食 【主】…主菜(主なおかず) 【副】…副菜(補うおかず) 【汁】…汁もの 【他】…その他(デザートなど)