



3がっ こんだてよていひょう

栄養価	摂取基準	今月平均値
エネルギー kcal	646	673
たんぱく質 g	26.6	28.2
塩 分 g	2.0	2.4

令和5年3月分 村上小学校

日	こんだて	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価 (平均)		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	体の調子を整え、病気をふせぐ食品	体温や力のもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
1	ちらしずし・刻みのり個袋	たまご のり	にんじん れんこん ほししいたけ かんぴょう えだまめ	こめ さとう ごま	688	28.0	2.7
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	にしんの照り煮	にしん	しょうが	さとう			
	オータムポエムのごまマヨあえ		オータムポエム きゃべつ コーン	ノンエッグマヨネーズ ごま			
	梅花麩のすまし汁	とりにく	えのきたけ にんじん みつば	しらたき うめはなふ			
ひなあられ	かんてん		もちごめ さとう				
2	ポークカレーライス(麦ごはん)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チャツネ りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも	707	20.5	2.5
	ジョア(マスカット味)	ジョア					
	星形ポテト			じゃがいも あぶら			
	もやしのナムル	あおだいず	もやし にんじん きゅうり	ごま さとう ごまあぶら			
コーヒーゼリー			コーヒーゼリー(卵)				
3	うどん			うどん	715	30.1	3.0
	たまごあんかけ汁	とりにく たまご なると	ほししいたけ しめじ にんじん たまねぎ はくさい こまつな なかねぎ しょうが	かたくりこ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	えびの天ぷら	えび だいすこ		こむぎこ あぶら でんぷん			
ハリハリ漬け	あおだいず しおこんぶ	にんじん きりほしだいこん	さとう				
6	ごはん			こめ	655	31.1	2.6
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ハタハタの磯辺揚げ	ハタハタ(魚卵) あおのり		こむぎこ こめこ さとう			
	わかめとイカのごま酢あえ	わかめ いか	にんじん もやし きゅうり	さとう ごま			
マーボー豆腐	ぶたにく ひきわりだいす とうふ	しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん いら なかねぎ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら				
7	ごはん			こめ	600	30.1	2.0
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	銀さわらの白醤油焼き	ぎんさわら		さとう			
	アーモンドキンピラ	ぶたにく	ごぼう にんじん さやいんげん	あぶら こんにゃく さとう アーモンド ごまあぶら			
もずくのみそ汁	だいすペースト もずく とうふ	えのきたけ だいこん なかねぎ	じゃがいも				
8	米粉のきな粉揚げパン	きなこ		こめこパン あぶら グラニューとう	751	28.1	2.6
	牛乳・ミルク(コーヒー味)	ぎゅうにゅう		ミルク			
	ひき肉サラダ	ぶたにく あおだいず	ごぼう もやし きゃべつ にんじん	あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ			
	コーンスープ	ベーコン きゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン クリームコーン パセリ				

ひなまつり献立!
 『桃の節句』です。
 健やかな成長を祈つ
 お祝いしましょう。

リクエスト給食の日!
 みんなでおいしく
 いただきます!
 お楽しみに〜☆

日	こんだて	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価(平均)		
		血、筋肉、骨、歯のもとになる食品	体の調子を整え、病気をふせぐ食品	体温や力のもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
9 木	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏のから揚げ	とりにく	にんにく	ごまあぶら さとう こめこ かたくりこ あぶら	677	27.7	2.1
	春雨サラダ		もやし にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごまあぶら			
	豚汁	ぶたにく だいずペースト とうふ	ごぼう にんじん だいこん なかがねぎ	こんにゃく じゃがいも			
10 金	ごはん・カップ納豆	なっとう		こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ひじき入りたまご焼き	とりにく ひじき たまご	にんじん たまねぎ	あぶら さとう	694	31.2	2.1
	なめたけ和え		ほうれんどう きゃべつ にんじん なめたけ				
	じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん	しらたき じゃがいも さとう かたくりこ			
13 月	わかめごはん	わかめ		こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	マカロニグラタン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ マッシュルーム	バター マカロニ	632	24.5	2.7
	しょうゆフレンチサラダ	ハム	ほうれんどう もやし にんじん コーン	あぶら			
	ジュリエンスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ きゃべつ パセリ				
14 火	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さばのごま照り焼き	さば		さとう ごま	646	29.7	2.4
	春雨の炒め物	ぶたにく	にんじん きゃべつ こまつな	あぶら さとう はるさめ			
	豆乳みそ汁	だいずペースト とうにゅう うすあげ	にんじん しめじ たまねぎ はくさい なかがねぎ				
15 水	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	タラの薬味ソース	タラ	しょうが なかがねぎ	かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	643	31.7	2.1
	パンバンジーサラダ	とりにく	もやし きゅうり にんじん	さとう ごま ごまあぶら			
	かき玉ワントンスープ	ぶたにく たまご	しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな	あぶら ワンタン			
16 木	タレカツ丼(麦ごはん)	ぶたにく		こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう			
	牛乳	ぎゅうにゅう			625	29.7	2.4
	のり酢あえ	ツナ のり	こまつな もやし にんじん レモンかじゅう	さとう ごま			
	岩船麩のみそ汁	だいずペースト わかめ	えのきたけ なかがねぎ	じゃがいも いわふねふ			
17 金	麦ごはん			こめ むぎ			
	スープカレー・揚げじゃが&かぼちゃ	とりにく	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん チャツネ りんご ホールトマト しめじ さやいんげん かぼちゃ	あぶら さとう じゃがいも			
	アルビレックス牛乳	ぎゅうにゅう			722	24.8	2.1
	ブロッコリーサラダ	ハム	きゃべつ にんじん ブロッコリー コーン	あぶら			
	お祝いケーキ (米粉と豆乳のケーキ(チョコ味))	とうにゅう		グラニューとう こめこ あぶら みずあめ			

☆材料の太字は村上産の食べ物です。

※都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

※()は、食物アレルギー対応のため表示してあります。