



3がつ 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	621	671
たんぱく質	g	25.0	27.0
塩分	g	2.2	2.4

令和3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月	ごはん			こめ	625	30.2	2.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのてりやき	さば		さとう			
	たくあんあえ		きゃべつ きゅうり たくあん	ごま			
	すきやきふうに	ぶたにく やきどうふ	なましいたけ えのきたけ にんじん はくさい ながねぎ	あぶら こんにゃく さとう			
2月	ポークカレーライス(むぎごはん)	あさひぶた	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	739	27.3	2.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かいそうサラダ	かいそうミックス	もやし きゅうり にんじん コーン	ごま さとう ごまあぶら			
	フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかんかん パインかん ももかん パナナ	さとう			
3月	ちらしずし、こぶくろのり	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	672	25.0	2.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	エビフライ	エビ だいすこ		パンこ でんぶん こむぎこ さとう あぶら			
	なのはなのごまあえ		なのはな きゃべつ もやし コーン	さとう ごま			
	すましじる	とりにく	えのきたけ にんじん みつば	しらたき てまりふ			
	ひなまつりゼリー	とうにゅうクリーム かんてん	いちご りんごかじゅう	みずあめ さとう こなあめ			
4月	ごはん			こめ	677	30.2	2.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくとおおだいずのナッツがらめ	あおだいず とりにく	しょうが	かたくりこ あぶらアーモンド ごま さとう			
	えのきのおひたし		ほうれんそう にんじん きゃべつ えのきたけ				
	いわしのつみれじる	いわしのつみれ だいすとうふ	にんじん だいこん はくさい ながねぎ				
5月	ソフトめん			ソフトめん	657	24.7	2.7
	ミートソース	ぶたにく だいす	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマトかん トマトピューレ パセリ	マーガリン(乳なし) さとう			
	ジョア(マスカット)	ジョア					
	はなやさいのツナマヨやき	ツナ チーズ	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ エリンギ	マーガリン(乳なし) ノンエッグマヨネーズ			
	くだもの(せとか)			せとか			
8月	キムタクごはん	ぶたにく	はくさいキムチ たくあん	こめ ごまあぶら ごま	698	26.3	2.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	こめこはるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ きゃべつ しょうが ほししいたけ	あぶら こむぎこ はるさめ でんぶん さとう はるまきのかわ			
	じゃこコーンサラダ	あおだいず ちりめんじゃこ(エビ)	きゃべつ ほうれんそう コーン	さとう ごまあぶら ごま			
	にらたまスープ	とうふ たまご	にんじん えのきたけ にら	じゃがいも かたくりこ			
9月	ごはん			こめ	665	26.5	2.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぶたにくのしょうがやき	あさひぶた	しょうが	さとう かたくりこ			
	いそマヨサラダ	あおだいず のり	もやし ほうれんそう にんじん	ノンエッグマヨネーズ			
	やさいのみそしる	だいす うすあげ	にんじん だいこん ながねぎ	じゃがいも こんにゃく			
10月	こめこのきなこあげパン	きなこ		こめこパン あぶらグラニューとう	703	28.9	2.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ごぼうサラダ	あおだいず	ごぼう きゅうり にんじん コーン	あぶら さとう			
	クラムチャウダー	ベーコン あさり	セロリー たまねぎ マッシュルーム にんじん きゃべつ パセリ	じゃがいも 牛乳 ベシヤメルソース(乳) ホワイトルウ(乳)			
	ワインゼリー		ワイン	さとう			

ひなまつり献立

桃の節句です。
健やかな成長を祈って
お祝いしましょう。



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
11 木	ごはん			こめ	656	27.1	2.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ブルコギ	ぎゅうにく	しょうが たまねぎ にんにく ながねぎ にんじん	ごまあぶら さとう ごま			
	レモンあえ		きゅうり かぶ きゃべつ レモンかじゅう				
	トックスープ	とりにく	えのきたけ ほししいたけ にんじん だいこん こねぎ	トック ごまあぶら			
12 金	ごはん			こめ	659	26.8	1.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぶりのみそづけフライ	ぶり		パンこ こむぎこ さとう みずあめ あぶら			
	ごもくおひたし	かつおぶし	はくさい もやし にんじん こまつな コーン	さとう			
	きのこじる	ぶたにく だいず とうふ	ごぼう えのきたけ だいこん にんじん しめじ ながねぎ	しらたき			
15 月	オムライス				646	22.8	2.9
	・チキンライス	とりにく	トマトジュース たまねぎ にんじん あおピーマン	こめ あぶら さとう			
	・オムライスシート、こぶくろケチャップ	たまご		あぶら でんぶん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	フルーツサラダ		きゃべつ きゅうり バインかん	さとう あぶら			
16 火	ABCマカロニスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	じゃがいも マカロニ	645	25.0	2.4
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのやくみソース	とりにく	しょうが ながねぎ	かたくりこ こめこ あぶら ごまあぶら さとう			
	かんてんサラダ	かんてん ひじき	もやし にんじん きゅうり	さとう ごまあぶら			
17 水	わかめとたまごのスープ	たまご わかめ	にんじん えのきたけ もやし ながねぎ	かたくりこ ごまあぶら	629	27.0	2.0
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さけのしおこうじやき	さけ		さとう			
	じゃがいものカレーきんぴら	ベーコン	にんじん あおピーマン	しらたき さとう じゃがいも あぶら			
18 木	さわにわん	ぶたにく	ほししいたけ ごぼう にんじん たけのこ えのきたけ きぬさや	はるさめ	722	30.4	2.6
	タレカツどん(むぎごはん)	ぶたにく		こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ			
	アルビレックスぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	のりずあえ	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			
	いわふねふのみそしる	だいず わかめ	えのきたけ ながねぎ	じゃがいも いわふねふ			
木	いちごのおいおいデザート	とうにゅう セラチン	いちご	さとう みずあめ こなあめ			

**3学期
給食最終日**
今年度最後の給食を
おいしくいただきま
しょう。



☆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。



春休み中も...

「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムを大切にしましょう！



早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。