



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	650	623
たんぱく質 g	26.6	25.2
塩分 g	2.0	2.3

令和8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
2月	ごはん			こめ	585	21.2	2.3
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	酢豚	ぶたにく	しょうが たけのこ にんじん たまねぎ ほししいたけ ピーマン	かたくりこ あぶら さとう じゃがいも			
	もやしのニラのおひたし	ハム	もやし にんじん にはら				
	春雨スープ	ベーコン	にんじん はくさい ねぎ	はるさめ			
3月	ちらしずし	かまぼこ	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ えだまめ	こめ さとう	592	26.3	2.5
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さわらの照り焼き	さわら		さとう			
	練りごまあえ		こまつな キャベツ コーン	ねりごま すりごま さとう			
	花麩のすまし汁	とうふ はなふ	えのきたけ にんじん ねぎ				
4月	ポークカレーライス	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チャツネ アップルソース	こめ むぎ じゃがいも カレールウ(乳なし) あぶら	634	22.9	2.1
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	フルーツポンチ		もも パイン みかん	さとう			
5月	ごはん			こめ	624	31.3	2.4
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	チキンみそカツ	とりにく		パンこ(乳なし)			
	おかかあえ	かつおぶし	こまつなりよくとうもやし にんじん えのきたけ				
	キムチ豚汁	ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん しらたき キムチ ねぎ	じゃがいも			
6月	うどん・たまごあんかけ汁	とりにく なると たまご	ほししいたけ ぶなしめじ にんじん たまねぎ はくさい こまつな ねぎ しょうが	うどん かたくりこ	634	26.2	2.5
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ツナと青大豆のサラダ	ツナ あおだいず	キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	さとう あぶら			
9月	ごはん			こめ	612	25.6	2.2
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	タンドリーチキン	とりにく とうにゅう					
	春雨サラダ	ハム	りよくとうもやし にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごま さまあぶら			
	たこさんウインナー付きポトフ	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ	じゃがいも			

ひなまつり献立!
『桃の節句』です。
すこやかな成長を願って
お祝いしましょう。

給食総選挙!
6年生が考えた3つの
3つの献立から
選ばれました!

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
10 火	ツナとたまごのそぼろ丼	ツナ たまご だいす	しょうが にんじん	こめ むぎ あぶら さとう	612	25.4	2.2
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ほうれん草のごまマヨあえ		ほうれんそう キャベツ にんじん	ノンエッグマヨネーズ ごま			
	さつまいものみそ汁	あつあげ	さつまいも ぶなしめじ にんじん だいこん ねぎ				
11 水	米粉のココア揚げパン			こめ パン(乳) ミルクココア あぶら	674	26.2	3.1
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ひじきのチーズサラダ	ハム チーズ (乳)	ひじき にんじん キャベツ	ごまあぶら さとう			
	ブラウンシチュー	ぶたにく	にんにく たまねぎ ぶなしめじ にんじん さやいんげん	どうにゅうバター ジャがいも ハヤシルウ・デミグラスソース(乳なし)			
12 木	ごはん			こめ	596	24.6	2.1
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	赤魚の煮つけ	あかうお	しょうが	さとう			
	カレーポテトサラダ		にんじん きゅうり レモンかじゅう	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ			
	豆腐のみそ汁	とうふ	だいこん にんじん ねぎ わかめ				
13 金	ごはん			こめ	612	22.3	2.5
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	豆腐のハンバーグ	とうふ とりにく		かたくりこ			
	ハニードレッシングサラダ	ハム	キャベツ ブロッコリー にんじん	はちみつ あぶら			
	ABCスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	ABCマカロニ ジャがいも			
	クレープ	とうにゅう だいすこ	レモンかじゅう いちご・ブルーベリー	あぶら さとう			
16 月	ごはん			こめ	640	24.5	2.1
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉のハーブ焼き	とりにく	しょうが バジル オレガノ				
	かぼちゃのナッツがらめ		かぼちゃ さつまいも	アーモンド さとう あぶら			
	かぶとキャベツのスープ	ウインナー	かぶ キャベツ トマト にんじん えのきたけ				
17 火	ごはん			こめ	644	23.3	1.9
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏の塩から揚げ	とりにく	にんにく	ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ			
	のり酢あえ	ツナ	のり キャベツ こまつな レモンかじゅう	さとう			
	白菜の中華スープ		はくさい にんじん だいこん きくらげ ねぎ				
	お祝いいちごゼリー	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ			

セレクトデザート!
今年度最後のセレクトデザートクレープ!



☆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。

※食物アレルギー対応は**マーカー**を引いて表示してあります。

3月13日(金)のセレクトデザートはクレープです!
「いちご・ブルーベリー・ヨーグルト」の**3種類**から
選びました! **すべてアレルギー対応**になっております。

