


3月 こんだて表

新潟市月潟学校給食センター 令和 3年 3月 《小学校用》

～今月の予定～ 18日：新小最終日 19日：茨小・庄小・月小最終日



☆献立は都合で変更する場合があります。

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		栄養価
1 (月)	ごもくちらしずし	こめ さとう		あぶらあげ	ひじき	にんじん さやえんどう	ほししいたけ	I補給 - 618 kcal
	すましじる	はながたふ		はんぺん とうふ		みつば	えのきだけ たけのこ	たんぱく質 24.9 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質 21.5 g
	ツナいりごますあえ	さとう	ねりごま すりごま	ツナ		ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量 2.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
かたぬきチーズケーキ	さとう			チーズ かんてん スキムミルク にゅうかこうひん		いちごかじゅう レモンかじゅう		
2 (火)	ごはん	こめ						I補給 - 734 kcal
	ごじる	じゃがいも	ねりごま	なまあげ だいたすペースト		にんじん	だいこん ねぎ	たんぱく質 29 g
	さばのてりやき	さとう みずあめ でんぷん		さば				脂質 27.8 g
	きりぼしだいこんのいために	さとう	あぶら	あぶらあげ とりにく		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん ごぼう	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
3 (水)	うめごはん	こめ ぶどうとう でんぷん					うめぼし	I補給 - 743 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく いとこまぼこ		さやえんどう	えのきだけ ごぼう たけのこ	たんぱく質 28.1 g
	ますのたつたあげ	でんぷん	あぶら	ます				脂質 21.1 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量 2.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
ひしもち	しょうしんこ さとう でんぷん					よもぎ	 ★ひなまつり メニュー★	
4 (木)	ごはん	こめ						I補給 - 685 kcal
	あさりのつくだに	さとう		あさり			しょうが	たんぱく質 24.8 g
	なまあげとだいこんのオイスターソースに	さとう	あぶら	なまあげ ぶたにく うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	だいこん きくらげ にんにく しょうが	脂質 22.6 g
	はるまき	でんぷん さとう こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ ししいたけ しょうが	食塩相当量 2.1 g
	ふうみづけ		ごま				キャベツ きゅうり しょうが	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5 (金)	むぎいりカレーあじごはん	こめ むぎ	あぶら					I補給 - 671 kcal
	とりにくとしめじのクリームソース		バター	とりにく ベーコン しろいんげんまめペースト	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ぶなしめじ たまねぎ	たんぱく質 25.9 g
	ツナとブロッコリーのサラダ		アーモンド あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	脂質 20.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g
	はるみ						はるみ	
8 (月)	ごはん	こめ						I補給 - 673 kcal
	さつまじる	さつまいも		とうふ とりにく		にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん	たんぱく質 26.1 g
	えびカツ	パンこ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	えび すけそうだら			たまねぎ	脂質 18.9 g
	チーズいりきりざい		ごま	なっとう	チーズ	こまつな にんじん	たくあんづけ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9 (火)	ソフトめん	こむぎこ						I補給 - 742 kcal
	ツナトマトソース	さとう	あぶら	ベーコン ツナ	こなチーズ	にんじん パセリ トマトみずに	セロリー たまねぎ マッシュルームかん	たんぱく質 29.4 g
	シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	脂質 20.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.8 g
	いちご						いちご	南区産の越後産です。
10 (水)	★ 卒業 記念 献立★	ごはん	こめ					I補給 - 674 kcal
	たまごともずくのスープ	でんぷん		たまご とうふ	もずく	にんじん	ねぎ	たんぱく質 30.9 g
	とりにくのレモンソース	でんぷん さとう	あぶら	とりにく			レモンかじゅう	脂質 15.4 g
	りっちゃん のサラダ	さとう	あぶら	ロースハム かつおぶし	こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし	食塩相当量 2.6 g
	のむヨーグルト	さとう			にゅうせいひん			
11 (木)	ごはん	こめ						I補給 - 623 kcal
	うちまめのみそしる			うちまめ あぶらあげ		こまつな	だいこん ねぎ	たんぱく質 24.5 g
	にしんのてりに	さとう でんぷん		にしん かつおぶし			レモンかじゅう	脂質 19.9 g
	くきわかめのきんぴら	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12 (金)	ごはん	こめ						I補給 - 727 kcal
	はるキャベツのみそしる			なまあげ		こまつな	キャベツ えのきだけ	たんぱく質 27.1 g
	ハンバーグソースかけ	でんぷん さとう	ぎゅうし あぶら	とりにく ぶたにく			たまねぎ	脂質 22.4 g
	ビーンズサラダ	じゃがいも	たまごなしマヨネーズ マヨネーズ	だいたす		にんじん	きゅうり とうもろこし	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

3月 こんだて表

新潟市月潟学校給食センター 令和 3年 3月 《小学校用》

～今月の予定～ 18日：新小最終日 19日：茨小・庄小・月小最終日



☆献立は都合で変更する場合があります。

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		栄養価
15 (月)	ごはん	こめ						I類材 - 672 kcal
	とんじる	じゃがいも		とうふ ぶたにく		にんじん	だいこん ねぎ	たんぱく質 26.6 g
	さけチーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ			脂質 20.6 g
	だいのいそに	さとう	あぶら	さつまあげ だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16 (火)	むぎごはん	こめ むぎ						I類材 - 713 kcal
	たまごカレー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく うすたまご		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	たんぱく質 23.2 g
	ハムサラダ		あぶら	ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	脂質 21.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.9 g
	きよみオレンジ						きよみオレンジ	
17 (水)	ごはん	こめ						I類材 - 697 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質 29.1 g
	ちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質 18.4 g
	フルーツづけ						キャベツ きゅうり あまなつかんづめ	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18 (木)	ごはん	こめ						I類材 - 667 kcal
	チンゲンサイとほたてのスープ			ほたて とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ	たんぱく質 23.8 g
	たれかつ	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく				脂質 16.7 g
	わかめあえ	さとう	ごま		わかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19 (金)	おいわいこうはくゼリー	みずあめ こなあめ さとう		とうにゅうかこうひん			いちご	★卒業・進級 お祝い メニュー★
	マーボーどん(むぎごはん)	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく くだきだいず		にら	ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ メンマ	I類材 - 676 kcal
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	ロースハム	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	たんぱく質 28 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			脂質 21.2 g
	いちご						いちご	食塩相当量 2.7 g

南区産の越後姫です。

今月の地場産物

米 たまご 大豆
ぶなしめじ にんにく
いちご

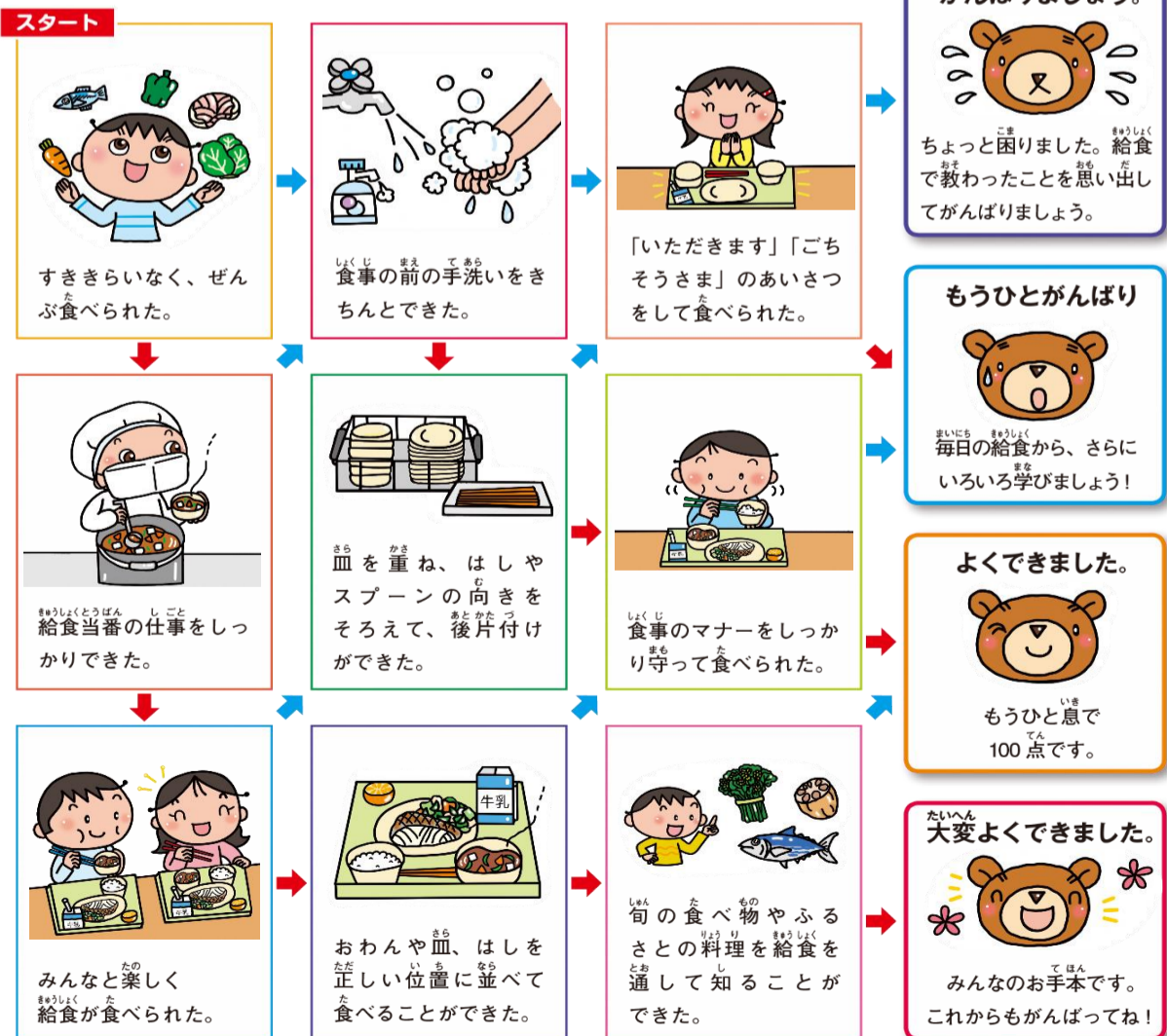


今月の栄養価 (3月平均)

エネルギー 688 kcal たんぱく質 26.8 g
脂質 20.6 g 食塩相当量 2.3 g

1年間の給食をふり返ってみよう!

「はい」は →、「いいえ」は → に進みましょう。



知っていますか 3月の食文化

3月は「弥生」といいます。「弥(いや)」には「いよいよ、ますます」、そして「生(おい)」には草木が芽吹くという意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったといわれます。ひな祭りやお彼岸の行事のほか、卒業式のシーズンでもあります。

ひな祭り



女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。赤・白・緑の3色のひし餅、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、また、子どもは飲めませんが、白酒などがよく出されます。

お彼岸



春分の日、秋分の日を中日にして、前後3日ずつの7日間を「彼岸会(ひがね)」といいます。ご先祖様に感謝し、お墓参りなど仏事を行います。お供え物として「ぼたもち」や「おはぎ」を作ります。

卒業式



卒業や入学などのお祝いの時には、もち米に小豆やささげを入れて蒸した「赤飯」がよく出されます。昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝い事の食事に用いられました。

ご卒業・ご進級おめでとうございました。
1年間、ありがとうございました。

