

2025年



3月 こんだてひょう

みなかみ町新治学校給食センター

日 (曜)	こんだてめい		体を作るもとになる食品(赤)		体の調子をととのえるもとになる食品(緑)		エネルギーのもとになる食品(黄)		熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量 (g)		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂 種実類			
3 月	<桃の節句> さくらちらし	牛乳	はんべんチーズフライ なのなはのごまあえ あさりのすましる さくらもち	とりにく はんべん チーズ わかめ あさり	牛乳 チーズ わかめ	にんじん なのはな こまつな ねぎ	たまねぎ えだまめ はくさい もしやし	ピーツ ほししいたけ だけのこ かんぴょう	* パン むぎ さとう さくらもち	あぶら ごま	682 27.5 2.5
4 火	ごはん	牛乳	あつあげのカレーマヨやき にくじやが やさいたっぷりとうにゅうみそしる デコポン	あつあげ ワインナー ぶたにく とうにゅう みぞ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ ごぼう デコポン	しらたき だいこん はくさい	* じゃがいも さとう	あぶら ソイエッグ マヨネーズ ごま	659 22.3 1.8
5 水	ゆりゆくエト キャラット パン	牛乳	フライドチキン きゅうりのさっぱりサラダ コーンボタージュスープ リーダゼリー ミルメーク	とりにく ハム しろいんげんまめ	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー パブリカ バセリ	たまねぎ コーン	きゅうり キャベツ	パン こむぎこ ゼリー ミルメーク	あぶら	714 27.6 2.5
6 木	ごはん	牛乳	さくらえびとねぎのたまごやき ごぼうのサラダ ビリからこしねじる はるか	たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ みぞ	牛乳 さくらえび	にんじん パブリカ ほうれんそう	たまねぎ ごぼう コーン しいたけ はるか	ねぎ キャベツ さとう じゃがいも	* さとう	あぶら マヨネーズ	618 23.2 1.6
7 金	さらうどん	牛乳	(はっぽうさい) とうふしゅうまい ちゅうあえ マーラーカオ	とうふ ぶたにく うすらたまご えび いか	牛乳	にんじん ほうれんそう みずな	たまねぎ だけのこ さくら レーズン	キャベツ もやし はくさい	ちゅうあかめん かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	668 31.0 1.7
10 月	6年ゆくエト わかめ ごはん	のむ ヨーグルト ごはん	わふうおろしハンバーグ いそえ なめこのみそしる いちごだいふく	ぶたにく とりにく とうふ だいす みぞ	のむヨーグルト わかめ のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし はくさい ねぎ	だいこん キャベツ なめこ いちご	* はつがげんまい かたくりこ さといも	あぶら	688 23.0 2.7
11 火	ごはん	牛乳	ホッケのこまでりやき うめのかおりあえ とんじる うどのきんびら	ホッケ ぶたにく みぞ さつあまげ	牛乳	にんじん みずな ねぎ うど	たまねぎ うめ ごぼう だいこん	キャベツ きゅうり こなんにく しめじ	* じゃがいも さとう	あぶら ごま	557 24.8 1.9
12 水	きなこ あげパン	牛乳	チキンナゲット ツナサラダ トマトかきたまスープ きよみオレンジ	きなこ とりにく ツナ たまご	牛乳	にんじん パブリカ トマト チキンサン	たまねぎ コーン さくら	キャベツ きゅうり きよみオレンジ	パン こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら	609 26.7 2.8
13 木	はつが げんまい ごはん	牛乳	モウカのユーリンチーソース パンパンジーサラダ マーポどうふ	モウカ だいす とりにく ぶたにく もんどうふ みぞ	牛乳	にんじん みずな パブリカ	たまねぎ もやし だけのこ	ねぎ きゅうり ほししいたけ	* はつがげんまい さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	638 32.7 2.3
14 金	スパゲティ ミート ソース	牛乳	(ミートソース) やさいのマリネ フルーツヨーグルト	ぶたにく だいす	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー パブリカ	たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	セロリー マッシュルーム パイン もも	スパゲッティ	オリーブオイル	661 28.8 2.1
17 月	<春の彼岸> とりごもく ごはん	牛乳	あかうおのみそかすやき こまつなのおかかあえ さわにわん ごまねじ	とりにく あぶらあげ あかうお かつおぶし	牛乳 ジャコ	にんじん こまつな パブリカ ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし ごぼう	しめじ えだまめ だいこん しいたけ	* はつがげんまい こむぎこ さとう	あぶら ごま	649 32.3 2.5
18 火	ごはん	牛乳	あつあげのにくみそかけ きりぼしだいこんのサラダ おやこに	あつあげ たまご みぞ とりにく ツナ こうやどうふ	牛乳	にんじん ブロッコリー みずな	たまねぎ ほししいたけ グリンピース	きりぼしだいこん コーン	* さとう じゃがいも	あぶら ソイエッグ マヨネーズ	700 34.2 2.0
19 水	お魚大好き！ 食育の日 チョコチップ パン	牛乳	サワラのコーンフレークやき コーンサラダ ABCスープ プラッドオレンジ	さわら ワインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パブリカ	たまねぎ だいこん しめじ	キャベツ コーン プラッドオレンジ	パン チョコレート コーンフレーク マカロニ	あぶら ソイエッグ マヨネーズ じゃがいも パン	668 28.4 2.3
20 木	春分の日										
21 金	<卒業祝い> にんじん ピラフ	牛乳	マーマレードチキン はなやさいのサラダ はくさいのクリームに ★いちごタルト(6年のみ)	とりにく ワインナー	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー パブリカ	たまねぎ カリフラワー コーン はくさい	マッシュルーム マーマレード しめじ いちご	* むぎ じゃがいも	あぶら バター	681 29.9 2.8
24 月	卒業式のため給食なし										
25 火	にしょく どん	ショア	(とりそぼろ・いりたまご) からしあえ けんちんじる バナナ	とりにく だいす たまご とうふ	ショア	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ バナナ	はくさい もやし こなんにく しいたけ	* さとう さといも	あぶら	591 25.7 1.7
26 水	カレー ライス	牛乳	(チキンカレー) かいそうサラダ カラフルゼリー	とりにく	牛乳 かいそう	にんじん ブロッコリー パブリカ	たまねぎ きゅうり コーン	アップルソース キャベツ	* むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら	666 21.1 2.5

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

◆地場産物食材は**太字**、旬の食材は下線で示してあります。

学校給食摂取基準

今月の平均

熱量: 650kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 18.0g 食塩相当量: 2.0g

熱量: 653kcal 蛋白質: 27.5g 脂質: 19.7g 食塩相当量: 2.2g

◎今月分の給食費の引き落としは4月30日(水)です。残高の確認をお願いいたします。

★: 業者配達