

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 | | | 体を作るものになる食品（赤） | | 体の調子をととのえるものになる食品（緑） | | エネルギーのものになる食品（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 | はんぺんチーズフライ なのなはのごまあえ あさりのすましじる さくらもち | とりにく はんぺん とうふ あさり | 牛乳 チーズ わかめ | にんじん なのなは こまつな ねぎ | たまねぎ えだまめ はくさい もやし かんぴょう | ※ パンこ 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 にくじゃが やさいたっぷりとうにゅうみそしる デコボン | あつあげ ウィンナー ぶたにく とうにゅう みそ | 牛乳 とりにく | にんじん さやいんげん | たまねぎ しめじ ごぼう デコボン | ※ じゃがいも さとう | あぶら ノイック マヨネーズ ごま | 659 22.3 1.8 | |
| 5 水 | ゆりリスト 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 コーンポタージュスープ ソーダゼリー 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 パプリカ パセリ | 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 ピリからこしねじる はるか | たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ | 牛乳 さくらえび みそ | にんじん パプリカ ほうれんそう | たまねぎ ごぼう コーン いんげん | ※ さとう じゃがいも | あぶら マヨネーズ | 618 23.2 1.6 | |
| 7 金 | さらうどん | 牛乳 | (はっほうさい) とうふしゅうまい ちゅうかあえ マラーカオ | とうふ ぶたにく うすらたまご えび いか | 牛乳 たまご なると | にんじん ほうれんそう みずな | たまねぎ たけのこ きくらげ レーズン | キャベツ もやし はくさい | ちゅうかめん 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年リスト わかめ ごはん | のむ ヨーグルト | わふうおろしハンバーグ いそあえ 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 だいず みそ | 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 いちご | ※ はつがげんまい かたくりこ さといも だいふく | あぶら | 688 23.0 2.7 | |
| 11 火 | ごはん | 牛乳 | ホッケのごまてりやき うめのかおりあえ とんじる うどのきんぴら | ホッケ ぶたにく みそ 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 こんにゃく しめじ | 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 パプリカ チンゲンサイ | たまねぎ コーン きくらげ | ※ キャベツ きゅうり きよみオレンジ | 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 マーボどうふ | モウカ だいず とりにく ぶたにく もめんどうふ | 牛乳 みそ | にんじん みずな パプリカ | たまねぎ もやし たけのこ | ※ ねぎ きゅうり ほししいたけ | 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) やさしいマリネ フルーツヨーグルト | ぶたにく だいず | 牛乳 チーズ ヨーグルト | にんじん ブロッコリー パプリカ | 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 ぶたにく とうふ | にんじん こまつな パプリカ 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 いんげん | 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 きりほしだいこんのサラダ おやこに | あつあげ たまご みそ 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 グリーンピース | ※ きりほしだいこん コーン じゃがいも | あぶら ノイック 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레이크やき コーンサラダ ABCスープ ブラッドオレンジ | さわら ウィンナー | 牛乳 チーズ | にんじん ブロッコリー パプリカ | たまねぎ だいこん しめじ ブラッドオレンジ | ※ パン チョコレート コーンフ레이크 マカロニ | あぶら ノイック マヨネーズ じゃがいも パンこ | 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 ウィンナー | 牛乳 なまクリーム | にんじん ブロッコリー パプリカ | たまねぎ カリフラワー コーン はくさい いちご | ※ マッシュルーム マーマレード しめじ いんげん | 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 | にしよく どん | ジョア | (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 だいず たまご とうふ | ジョア | 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 こんにゃく いんげん | 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 パプリカ | たまねぎ きゅうり コーン | ※ アップルソース キャベツ | 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。 学校給食摂取基準 熱量：650kcal 蛋白質：26.0g 脂質：18.0g 食塩相当量：2.0g
◆地場産物食材は**太字**、旬の食材は**下線**で示してあります。 今月の平均 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。

★：業者配送