

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じる日が多くなってきました。今年度も残りわずかとなりました。6年生は、まもなく卒業式を迎えますね。手洗いうがいをして、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事で免疫力を高め、元気に1年間を締めくくりましょう。

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
3 月	ちらしずし	牛乳	【ひなまつりこんだて】 さわらのあまみそやき あおなとコーンのマヨネーズあえ もものせつくのすましじる	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ わかめ かまぼこ	こめ さとう でんぷん なたねあぶら ノエッグマヨネーズ そうめん	ほししいたけ にんじん れんこん さやいんげん もやし ほうれんそう コーン だいこん えのきたけ ながねぎ	599	27.3
4 火	ごはん	牛乳	ギョーザ もやしのしおナムル ジャージャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ だいた	こめ ラード こむぎこ だいたあぶら でんぷん ごまあぶら こめあぶら さとう	キャベツ たまねぎ にら もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく ほししいたけ メンマ ながねぎ	611	23.6
5 水	ごはん	牛乳	【そつぎょうおいおいこんだて】 ほきのやくみソース ごまおひたし みそけんちんじる そつぎょうおいおいクレープ	ぎゅうにゅう ほき あつあげ みそ とうにゅう	こめ でんぷん こめあぶら さとう ごま じゃがいも こめこ	ながねぎ しょうが もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ いちご	662	26.0
6 木	ゆでうどん	牛乳	かきたまなめこじる じゃがいものみそケチャップがらめ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいた みそ	ゆでうどん でんぷん じゃがいも こめあぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ なめこ ながねぎ もやし キャベツ こまつな あかしそ	599	24.6
7 金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー あおだいたとコーンのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた あおだいた	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールー こめこ さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン	637	23.4
10 月	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ とっとりけん】 カレイのらっきょうソースがけ ちくわサラダ じゃぶじる	ぎゅうにゅう カレイ ちくわ とりにく とうふ	こめ でんぷん こめあぶら ノエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら さといも	らっきょう キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ しらたき ながねぎ	619	26.2
11 火	ごはん	牛乳	ししゃものいそベフライ きりぼしだいこんのいために じゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり さつまあげ うちまめ あつあげ だいた みそ	こめ こめこ ノエッグマヨネーズ こめパンこ こめあぶら さとう じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ ながねぎ	653	24.2
12 水	コッペパン	牛乳	いちごジャム とうにゅうチーズハンバーグ ブロッコリーとポテトのサラダ こめこマカロニのトマトスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅうチーズ あおだいた	コッペパン いちごジャム さとう ラード でんぷん じゃがいも こめあぶら こめこマカロニ	いちご たまねぎ ブロッコリー にんにく にんじん しめじ キャベツ トマト パセリ	613	26.2
13 木	ソフトめん	牛乳	ミートソース くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた くきわかめ	ソフトめん こめあぶら さとう こめこハヤシルウ こめこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマト キャベツ もやし コーン	660	28.4
14 金	さくらごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 しんかんせんたまごやき とうなのツナマヨあえ くるまふいりにくじゃが	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく あつあげ	こめ くるまい さとう でんぷん ノエッグマヨネーズ こめあぶら じゃがいも くるまふ	あかしそ キャベツ とうな にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん	651	25.6
17 月	ごはん	牛乳	ホイコーロー ローストチーズポテト もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ もずく とうふ なると	こめ ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら	にんにく キャベツ にんじん ながねぎ たまねぎ ほうれんそう	600	26.2
18 火	ごはん	牛乳	あつあげのごまみそがらめ きりこんぶのオイスターソースいため かぶのそぼろじる	ぎゅうにゅう あつあげ みそ こんぶ さつまあげ とりにく	こめ さとう ごま こめあぶら じゃがいも でんぷん	メンマ もやし にんじん しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ かぶ ほうれんそう	611	22.8

一食平均エネルギー:626 Kcal たんぱく質:25.4 g 脂質:19.2 g 食塩:2.0 g

☆献立は、食材量の入荷状況やO157・ノロウィルス対策などのため
変更する場合があります。

3月の中郷産野菜
にんじん だいこん じゃがいも
★献立表には、下線で示しました。

ふるさとこんだて 14日(金)

ほくりくしんかんせん かいぎょう しゅうねん いわ こんだて
『北陸新幹線 開業10周年お祝い献立』

3月14日は、北陸新幹線・上越妙高駅が開業して10周年を迎えます。上越地域に新幹線が通ったことにより、関東や北陸地域に行きやすくなりました。また、ビルやホテルができたり、飲食店やイベントが増えたりして、上越に人が集まりやすくなりました。そこで給食では、開業10周年をお祝いして、新幹線のイラスト入りの玉子焼きや、駅のコンセプトである「さくらと雪の平原」をイメージした桜ごはんです。他には、上越野菜のとうなや、上越になじみの深い車麩を使っています。

上越の美味しいものが、他の地域にも広まるといいですね。15日には記念イベントも行われます。お祝いする気持ちで給食をいただきます。

6年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。
6年間の学校生活では、たくさん思い出ができたことでしょう。
さて4月からはいよいよ中学生。体も心もますます成長する時期です。中学校でも「食べることを大事にし、明るく元気な中学校生活を送ってください。
これからのみなさんの活躍をお祈りしています。

調理員一同