

令和6年度 3月 給食献立表



★★★ 今月の給食変更 ★★★
3月4日(火)～: 3年生卒業のため給食なし

新潟市立曾野木中学校

日(曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
3日(月)	五目ちらしずし	油揚げ	ひじき	にんじん	しいたけ グリンピース	米 砂糖		エネルギー 770 kcal
	すまし汁	鶏肉 豆腐			えのきたけ たけのこ ねぎ	花ふ		たんぱく質 32.0 g
	厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	油	脂質 27.3 g
	ごまあえ			にんじん ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごま	食塩相当量 3.3 g
	アイスクリーム				いちご レモン果汁	砂糖 水あめ	油	
	牛乳		牛乳					
4日(火)	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin-right: 20px;"> 3年生の皆さん、 ご卒業おめでとうございます！ </div> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 24px; font-weight: bold;">卒業式</p> </div> </div>							
5日(水)	ごはん					米		エネルギー 863 kcal
	呉汁	みそ 大豆		こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ	じゃがいも	ごま	たんぱく質 34.5 g
	鯖の照焼き	鯖				水あめ 砂糖 でん粉		脂質 33.5 g
	切り干し大根炒め煮	油揚げ とり肉		にんじん さやいんげん	切干大根 ごぼう	砂糖	油	食塩相当量 2.2 g
	牛乳		牛乳					
6日(木)	マーボーライス(ごはん)	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にら	にんにく しょうが しいたけ きくらげ ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 32.6 g
	中華サラダ		わかめ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり コーン	砂糖	ごま油 ごま	脂質 22.6 g
	牛乳		牛乳					食塩相当量 2.6 g
7日(金)	ごはん					米		エネルギー 761 kcal
	ゆかりふりかけ				しそ	砂糖		たんぱく質 33.8 g
	チンゲン菜のスープ	豆腐 かまぼこ		チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ			脂質 23.4 g
	鶏肉のカレー揚げ	鶏肉				でん粉	揚げ油	食塩相当量 3.2 g
	シャキシャキサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	アーモンド 油	
	牛乳		牛乳					
10日(月)	ごはん					米		エネルギー 772 kcal
	かきたま汁	卵 豆腐		こまつな	えのきたけ ねぎ	でん粉		たんぱく質 36.4 g
	じゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	揚げ油 油	脂質 20.0 g
	ちりめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ			砂糖		食塩相当量 3.6 g
	牛乳		牛乳					
11日(火)	ごはん					米		エネルギー 842 kcal
	キャベツのみそ汁	生揚げ みそ		こまつな	キャベツ えのきたけ			たんぱく質 32.8 g
	ハンバーグのケチャップ煮	豚肉 鶏肉			たまねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油 牛脂	脂質 25.3 g
	ビーンズサラダ	だいず		にんじん	きゅうり コーン	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
12日(水)	ごはん					米		エネルギー 821 kcal
	生揚げと大根の オイスターソース煮	生揚げ 豚肉 うすら卵		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	砂糖	油	たんぱく質 29.3 g
	春巻	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	でん粉 小麦粉 米粉 砂糖	揚げ油 ごま油 油	脂質 29.0 g
	風味漬け				キャベツ きゅうり しょうが		ごま	食塩相当量 2.1 g
	牛乳		牛乳					

13日 (木)	ごはん					米		エネルギー	730 kcal
	こまつなとじゃがいものみそ汁	生揚げ みそ		こまつな	ねぎ	じゃがいも		たんぱく質	29.6 g
	にしんの照り煮	にしん かつお節			レモン果汁	砂糖 でん粉		脂質	21.9 g
	茎わかめのきんぴら	豚肉 さつま揚げ	くきわかめ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	食塩相当量	2.6 g
	牛乳		牛乳						
14日 (金)	ごはん					米		エネルギー	778 kcal
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	たんぱく質	28.5 g
	鉄火みそ	だいず みそ		にんじん	ごぼう	砂糖	揚げ油 油	脂質	18.6 g
	フルーツ漬け				キャベツ きゅうり 甘夏			食塩相当量	2.5 g
	牛乳		牛乳						
17日 (月)	ごはん					米		エネルギー	719 kcal
	さつま汁	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん	さつまいも こんにゃく		たんぱく質	25.6 g
	ますのたつた揚げ	ます				でん粉	揚げ油	脂質	20.9 g
	チーズ入りきりざい	納豆	チーズ	こまつな にんじん	たくあん		ごま	食塩相当量	2.0 g
	牛乳		牛乳						
18日 (火)	麦ごはん					米 麦		エネルギー	747 kcal
	ポークカレー	豚肉 レンズ豆		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	じゃがいも	カレールウ 油	たんぱく質	23.3 g
	ハムサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン		油	脂質	19.8 g
	ももゼリー				もも	水あめ 砂糖		食塩相当量	2.6 g
	牛乳		牛乳						

※天候不良や食材の流通状況、感染症の流行等により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。

新年度の給食は、
4月8日(火)から開始予定です。

ねん かん
1年間、ありがとうございました



今年度も残りわずかとなりました。
みなさんはこの1年間、元気に過ごすことができましたか？
春は卒業や入学、進級の節目の時期です。1年間の自分の食生活を振り返って、新年度からも元気に過ごせるようにしましょう。

健康を考えて食事をすることができましたか？

「健康チェック」をして、自分の食生活をふり返ってみましょう。健康で過ごすために、毎日よい食生活を送れるように心がけましょう。

健康チェック

