

# 3月 使用食品一覧表＊栄養価

十日町市中央学校給食センター

日	献立名	おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	主な栄養素 (中学年)
2月	ごはん	米			エネルギー 673 kcal
	さばのしょうが煮	さとう	さば	しょうが	たんぱく質 26.7 g
	キャベコーンサラダ	油,さとう		キャベツ,とうもろこし,きゅうり, 赤パプリカ	カルシウム 325 mg
	あさりのみそ汁		あさり,とうふ,みそ	玉ねぎ,こまつな,にんじん	食塩相当量 2.2 g
3火	ごはん	米			エネルギー 611 kcal
	セルフちらし寿司の具	油,さとう	とり肉,油揚げ,たまご	れんこん,にんじん,しいたけ,えだまめ	たんぱく質 23.7 g
	いろどりあえ		ハム,かつおぶし	城之古菜,キャベツ,にんじん, とうもろこし	カルシウム 343 mg
	豆腐と麩のすまし汁	てまりふ	とうふ,わかめ	えのきたけ,たけのこ,ねぎ	食塩相当量 2.6 g
	ひなあられ	ひなあられ			
4水	コシヒカリご飯	米			エネルギー 602 kcal
	とり肉の唐揚げ	かたくり粉,コーンスターチ,油	とり肉	しょうが,にんにく	たんぱく質 26.0 g
	野菜の昆布あえ		塩昆布	キャベツ,こまつな,きゅうり,にんじん	カルシウム 285 mg
	沢煮椀	はるさめ	ぶた肉,かまぼこ	にんじん,たけのこ,ごぼう,えのきたけ, きぬさや	食塩相当量 2.0 g
5木	コシヒカリご飯	米			エネルギー 632 kcal
	厚揚げの麻婆あんかけ	油,さとう,かたくり粉	あつあげ,ぶた肉,みそ	玉ねぎ,ねぎ,しょうが,にんにく	たんぱく質 22.3 g
	磯マヨネーズあえ	ノンエッグマヨネーズ	ハム,のり	城之古菜,キャベツ,ぶなしめじ	カルシウム 346 mg
	もずくとたまごのスープ	じゃがいも	もずく,たまご	きくらげ,玉ねぎ,にんじん, チンゲンツアイ	食塩相当量 2.0 g
6金	ごはん	米			エネルギー 642 kcal
	妻有ポークのメンチカツ	油,パン粉,小麦粉,さとう	ぶた肉	玉ねぎ	たんぱく質 24.1 g
	大豆と野菜のなめたけあえ		大豆	こまつな,キャベツ,にんじん,なめたけ	カルシウム 333 mg
	切干大根のみそ汁	じゃがいも	油揚げ,みそ	切干しだいこん,にんじん,えのきたけ, ねぎ	食塩相当量 2.1 g
9月	ごはん	米			エネルギー 640 kcal
	チキンカレー	じゃがいも,油,カレールウ	とり肉,大豆ペースト	にんじん,玉ねぎ,しょうが,にんにく, りんご	たんぱく質 20.6 g
	ブロッコリーとひじきのサラダ	さとう,油	ひじき	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり	カルシウム 287 mg
	ミニぶどうゼリー	ミニぶどうゼリー			食塩相当量 2.0 g
10火	ごはん	米			エネルギー 658 kcal
	あじの薬味ソースがけ	かたくり粉,油,さとう	あじ	しょうが,にんにく,ねぎ	たんぱく質 27.1 g
	じゃがいものシャキシャキサラダ	じゃがいも,油	ハム	にんじん,きゅうり	カルシウム 327 mg
	キャベツの味噌汁		あつあげ,みそ	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,ねぎ	食塩相当量 2.1 g

日	献立名	おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	主な栄養素 (中学年)
11 水	コシヒカリご飯	米			エネルギー 617 kcal
	プルコギ	ごま油,さとう,かたくり粉	ぶた肉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ, にら	たんぱく質 27.7 g
	三色ナムル	ごま油,さとう		もやし,にんじん,こまつな	カルシウム 341 mg
	ピリ辛スープ	ごま油	とり肉,あつあげ,みそ	だいこん,玉ねぎ,にんじん, チンゲンツアイ,にんにく,しょうが	食塩相当量 2.0 g
12 木	ごはん	米			エネルギー 642 kcal
	大豆とポテトの 甘辛和え	かたくり粉,じゃがいも,油,さとう	大豆		たんぱく質 24.2 g
	れんこんと油揚げの ごま酢あえ	さとう,すりごま,ごま油	油揚げ	れんこん,にんじん,もやし,きゅうり	カルシウム 348 mg
	鶏ごぼう汁		とり肉,あつあげ	ごぼう,にんじん,玉ねぎ,ねぎ, 板こんにゃく	食塩相当量 1.7 g
13 金	ごはん	米			エネルギー 603 kcal
	赤魚の西京焼き		あかうお,みそ		たんぱく質 26.4 g
	春雨の五目炒め	はるさめ,油,さとう	ぶた肉	にんじん,玉ねぎ,しいたけ, さやいんげん	カルシウム 281 mg
	いも団子汁	いも団子	とり肉	にんじん,だいこん,こまつな	食塩相当量 1.9 g
16 月	ゆで中華麺	ゆで中華麺			エネルギー 667 kcal
	みそ野菜ラーメン スープ	油	ぶた肉,なると,みそ	はくさい,もやし,にんじん,玉ねぎ,にら, たけのこ,とうもろこし,にんにく, しょうが	たんぱく質 29.3 g
	海草サラダ	ごま油,さとう	海草ミックス	きゅうり,キャベツ,とうもろこし	カルシウム 332 mg
	黒糖豆	黒砂糖	大豆,きな粉		食塩相当量 3.1 g
17 火	ごはん	米			エネルギー 612 kcal
	セルフキムタク ごはんの具	ごま油	ぶた肉	キムチ,たくあん,ねぎ	たんぱく質 25.3 g
	大根とツナのサラダ	油	ツナ	だいこん,きゅうり,にんじん, とうもろこし	カルシウム 301 mg
	なめこの味噌汁	じゃがいも	とうふ,みそ	なめこ,玉ねぎ,こまつな	食塩相当量 2.6 g
18 水	コシヒカリご飯	米			エネルギー 666 kcal
	鶏肉の雪下にんじん ソースがけ	さとう,かたくり粉	とり肉	にんにく,にんじん,玉ねぎ	たんぱく質 25.7 g
	しょうゆフレンチ	油	ハム	ほうれんそう,もやし,とうもろこし	カルシウム 347 mg
	春のすまし汁	花ふ	とうふ	こまつな,にんじん,つきこん,きぬさや	食塩相当量 1.8 g
	お祝いケーキ	お祝いケーキ			
19 木	ごはん	米			エネルギー 669 kcal
	めばるのごま ケチャップソース	かたくり粉,コーンスターチ,油,さとう, ごま	めばる	しょうが	たんぱく質 25.0 g
	ゆかりマヨ和え	ノンエッグマヨネーズ		キャベツ,にんじん,こまつな, とうもろこし	カルシウム 368 mg
	ウインナーの コンソメスープ	じゃがいも	ウインナー	玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー	食塩相当量 1.9 g
23 月	ごはん	米			エネルギー 606 kcal
	ハンバーグ おろし 玉ねぎソース	さとう,かたくり粉	とり肉,ぶた肉	玉ねぎ,しょうが	たんぱく質 23.6 g
	じゃこおひたし		ちりめんじゃこ	こまつな,キャベツ,にんじん,もやし	カルシウム 469 mg
	豚汁		ぶた肉,みそ	ごぼう,だいこん,にんじん,玉ねぎ, しらたき,ねぎ	食塩相当量 2.2 g

\* 200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は、【おもに体をつくる】食品の仲間に分類されます。

\* こんにゃくは芋類ですが、体内での働きからあえて【おもに体の調子を整える】食品の仲間に分類しています。