

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 たんぱく質 26.7 g カルシウム 325 mg 食塩相当量 2.2 g
	さばのしょうが煮	さとう	さば	しょうが	
	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	
	あさりのみぞ汁		あさり,とうふ,みそ	玉ねぎ,こまつな,にんじん	
3月	ごはん	米			エネルギー 611 kcal たんぱく質 23.7 g カルシウム 343 mg 食塩相当量 2.6 g
	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	
	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	
	豆腐と麸のすまし汁	てまりふ	とうふ,わかめ	えのきたけ,たけのこ,ねぎ	
	ひなあられ	ひなあられ			
4月	コシヒカリご飯	米			エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.0 g カルシウム 285 mg 食塩相当量 2.0 g
	とり肉の唐揚げ	かたくり粉,コーンスターク,油	とり肉	しょうが,にんにく	
	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	
	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	
5月	コシヒカリご飯	米			エネルギー 632 kcal たんぱく質 22.3 g カルシウム 346 mg 食塩相当量 2.0 g
	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	
	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	
	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	
6月	ごはん	米			エネルギー 642 kcal たんぱく質 24.1 g カルシウム 333 mg 食塩相当量 2.1 g
	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	
	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	
	切干大根のみぞ汁	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	
9月	ごはん	米			エネルギー 640 kcal たんぱく質 20.6 g カルシウム 287 mg 食塩相当量 2.0 g
	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	
	プロッコリーとひじきのサラダ	さとう,油	ひじき	プロッコリー,キャベツ,きゅうり	
	ミニぶどうゼリー	ミニぶどうゼリー			
10月	ごはん	米			エネルギー 658 kcal たんぱく質 27.1 g カルシウム 327 mg 食塩相当量 2.1 g
	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	
	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	
	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	

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 たんぱく質 27.7 g カルシウム 341 mg 食塩相当量 2.0 g
	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	
	三色ナムル	ごま油,さとう		もやし,にんじん,こまつな	
	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,チングンツァイ,にんにく,しょうが	
12 木	ごはん	米			エネルギー 642 kcal たんぱく質 24.2 g カルシウム 348 mg 食塩相当量 1.7 g
	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		
	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	
	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	
13 金	ごはん	米			エネルギー 603 kcal たんぱく質 26.4 g カルシウム 281 mg 食塩相当量 1.9 g
	赤魚の西京焼き		あかうお,みそ		
	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	
	いも団子汁	いも団子	とり肉	にんじん,だいこん,こまつな	
16 月	ゆで中華麺	ゆで中華麺			エネルギー 667 kcal たんぱく質 29.3 g カルシウム 332 mg 食塩相当量 3.1 g
	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	
	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	
	黒糖豆	黒砂糖	大豆,きな粉		
17 火	ごはん	米			エネルギー 612 kcal たんぱく質 25.3 g カルシウム 301 mg 食塩相当量 2.6 g
	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	
	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	
	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	
18 水	コシヒカリご飯	米			エネルギー 666 kcal たんぱく質 25.7 g カルシウム 347 mg 食塩相当量 1.8 g
	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	
	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	
	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	
	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 たんぱく質 25.0 g カルシウム 368 mg 食塩相当量 1.9 g
	めばるのごまケチャップソース	かたくり粉,コーンスターク,油,さとう,ごま	めばる	しょうが	
	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	
	ワインナーのコンソメスープ	じゃがいも	ワインナー	玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー	
23 月	ごはん	米			エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.6 g カルシウム 469 mg 食塩相当量 2.2 g
	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	
	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	
	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	

* 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。