



令和6年 3月

学校給食献立表

滑川町教育委員会

日付		献立				食品群			栄養量								
日	曜	スプーン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質				
1	金	○	すめし		《☆ひなまつりこんだて》 てまきすし [いかスティック たまごスティック うめびしお てまきのり ひなあられ]	なのはないり みそけんちんじる	牛乳 豆腐 味噌 油揚げ いかスティック竜田揚げ スティック卵 手巻きのり	酢飯 里芋 蒟蒻 ごま油 油 ひながし	人参 ごぼう 大根 干し椎茸 長葱 なばな 梅びしお	621	25.6	820	34.2				
4	月		わかめごはん		ナムル (かんこくナムルドレッシング) とりにくのからあげ	とんじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 若鶏の唐揚げ	わかめごはん 油 ごま じゃが芋 蒟蒻 ドレッシング	長葱 人参 大根 ごぼう もやし ほうれん草	603	23.8	816	32.0				
5	火		ごはん		れんこんのきんぴら メバルたつたあげ	こうはく だんごじる	牛乳 なた 豚肉 さつま揚げ メバル竜田揚げ	白飯 油 里芋 白玉団子 蒟蒻 丸もち(紅) ごま油 きび砂糖 ごま	人参 大根 小松菜 ごぼう 蓮根	651	25.0	822	28.9				
6	水		じごなうどん		あげじゃがのそぼろあえ	にくじる うどん	牛乳 豚肉 油揚げ	地粉うどん 油 きび砂糖 澱粉 カットポテト	生姜 干し椎茸 人参 大根 長葱 ほうれん草	653	24.8	769	29.0				
7	木		ごはん		スタミナやきにく 中・ししゃもフリッター	じゃがいもの みそじる	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 子持ちししゃもフリッター	白飯 じゃが芋 油 きび砂糖 ごま ごま油 澱粉	人参 長葱 生姜 にんにく 玉葱 もやし いら	633	26.7	891	34.8				
8	金	○	セサミパース		チーズインバーガー [チーズインハンバーグ] サンドようサラダ (サウザンアイランドドレッシング)	マカロニと ほたての クリームに	コーヒール牛乳 牛乳 鶏肉 ベビーほたて 生クリーム 脱脂粉乳 シュレッドチーズ チーズインハンバーグ	セサミパース バター マカロニ きび砂糖 油 ドレッシング	玉葱 人参 胡瓜 コーン パセリ キャベツ	681	28.7	807	34.4				
11	月		ごはん		さばのおろしソース さいのくになっとう	せんべいじる	牛乳 鶏肉 さば竜田揚げ 彩の国納豆	白飯 油 蒟蒻 南部せんべい きび砂糖	ごぼう 人参 干し椎茸 白菜 長葱 大根	680	26.1	827	29.4				
12	火		小・ごはん 中・せきはん (ごましお)		「中学：そつぎょう・しんきゅう」 おいわいこんだて すき焼き 小・ハムカツ 中・えびカツ(ソース) 中・いちごのおいわいケーキ		牛乳 豚肉 焼き豆腐 ハムカツ えびカツ	白飯 赤飯 ごま塩 蒟蒻 砂糖 油 いちごのお祝いケーキ	人参 玉葱 白菜 長葱 春菊	658	26.7	773	31.7				
13	水				☆ ふれあい弁当の日 ☆												
14	木	○	ごはん		こまつなのそぼろどん 中・カルシウムウエハース	こんさいの ごまじる	牛乳 豚肉 鶏肉 卵そぼろ 豆腐 油揚げ 味噌	白飯 じゃが芋 砂糖 油 ごま ごま油 澱粉 カルシウムウエハース	人参 ごぼう 大根 長葱 生姜 玉葱 筍 小松菜	658	27.9	886	35.5				
15	金	○	むぎごはん		ごぼうサラダ (かおりごまドレッシング) いちごタルト	チキンカレー	牛乳 鶏肉 豚レバーチップ 脱脂粉乳 シュレッドチーズ	麦ご飯 油 ごま きび砂糖 じゃが芋 ドレッシング ストロベリーカスタードタルト	にんにく 生姜 玉葱 人参 胡瓜 ごぼう キャベツ	789	23.2						
18	月	○	小・ぶどうパン 中・コッペパン スライス		あげそば ひじきのサラダ (こうみしおドレッシング) 中・せとかみかん		牛乳 豚肉 豚レバーチップ ひじき 青のり	ぶどうパン 油 コッペパン 蒟蒻 蒸し中華麺 ドレッシング	人参 キャベツ もやし 玉葱 胡瓜 せとかみかん	639	22.1	758	27.3				
19	火		ごはん		《☆にいがたけんのりょうり》 うちまめとこんぶのもの さわらのさいきょうやき 小・のりふりかけ	のっぺ	牛乳 鶏肉 豚肉 蒲鉾 打ち豆 昆布 ほたて貝柱水煮 油揚げ のりふりかけ さわらの西京焼き	白飯 里芋 蒟蒻 油 きび砂糖	筍 人参 蓮根 小松菜 干し椎茸	620	30.3	793	37.1				
21	木	○	小・せきはん (ごましお) 中・ごはん		「小学：そつぎょう・しんきゅう」 おいわいこんだて はなやさいのサラダ (コーンクリームドレッシング) 小・えびカツ(ソース) 小・いちごのおいわいケーキ 中・ハムチーズカツ 中・いちごタルト 中・のりふりかけ	おいわい すましじる	牛乳 豆腐 お祝いなると えびカツ ハムチーズカツ のりふりかけ	赤飯 ごま塩 白飯 花麩 油 いちごのお祝いケーキ ストロベリーカスタードタルト ドレッシング	人参 大根 長葱 小松菜 コーン カリフラワー ブロッコリー キャベツ	585	22.4	876	26.6				
22	金	○	むぎごはん		ごぼうサラダ (かおりごまドレッシング) クリームコンフェ	チキンカレー	牛乳 鶏肉 豚レバーチップ 脱脂粉乳 シュレッドチーズ	麦ご飯 油 ごま きび砂糖 じゃが芋 ドレッシング クリームコンフェ	にんにく 生姜 玉葱 人参 胡瓜 ごぼう キャベツ			940	28.9				
13回										平均栄養量				652	25.7	829	31.5
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。										栄養基準量				650	18~32	830	25~40

19日 新潟県の郷土料

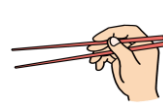
のっぺ...
全国各地にある「のっぺい汁」とは違い、汁物ではなく煮物です。
里芋などの野菜の煮物で、正月などのハレの日に食べられます。
温かなくても、冷たくてもおいしい料理です。

食生活を、チェック!

1年間、学校や家でどのような食生活を送ってきたのか、振り返ってみましょう。



①食事の前は、手をきちんと洗って食べた。



②はしを正しく持って食べた。



③食事のマナーを守って食べた。



④ひと口ひと口、よくかんで食べた。



⑤好き嫌いしないで、バランスよく食べた。



⑦朝ごはんを毎日食べた。



⑥食べ物や食事に関わる人に感謝して食べた。



⑧おやつは、時間・栄養・量を考えて食べた。