

令和5年 3月分

# 学校給食献立表

[牧中学校]上越市教育委員会

| 日  | 曜 | 献立名   |  | 使用材料名   |                          |                                    | エネルギー<br>Kcal  | たん白質<br>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 |  |
| 1  | 水 |  古代米赤飯   |  牛乳   | 【卒業祝い献立】<br>鶏肉の薬味ソースがけ<br>のりごま和え<br>麩のすまし汁<br>お祝いクレープ | 牛乳 鶏肉 のり 豆腐              | 米 黒米 でんぱん<br>小麦粉 米油 砂糖<br>ごま油 ごま 麩 | 長ねぎ しょうが もやし ほうれん草<br>にんじん えのきたけ さやえんどう                                      | 825       | 32.2       |  |
| 2  | 木 |  ごはん     |  牛乳   | ハンバーグきのこソース<br>シャキシャキサラダ<br>キャベツのみそ汁                  | 牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐<br>油揚げ みそ 大豆 | 米 砂糖 でんぱん<br>じゃがいも アーモンド<br>米油     | たまねぎ しめじ えのきたけ<br>きゅうり にんじん ★キャベツ<br>長ねぎ                                     | 803       | 28.8       |  |
| 3  | 金 | 給食なし(卒業式)   |  |   |                          |                                    |  |           |            |  |
| 6  | 月 |  麦ごはん    |  牛乳   | セルフのビビンバ<br>卵スープ                                      | 牛乳 豚肉 みそ 豆腐 卵            | 米 大麦 ごま油 砂糖<br>ごま じゃがいも<br>でんぱん    | しょうが にんにく ぜんまい<br>たけのこ もやし ほうれん草<br>にんじん はくさい 長ねぎ                            | 713       | 31.6       |  |
| 7  | 火 |  ごはん     |  牛乳   | 手作り千草焼き<br>風味あえ<br>ピリ辛鶏だんご汁                           | 牛乳 卵 ツナ 鶏肉<br>みそ 大豆      | 米 米油 砂糖 ごま                         | たまねぎ とうもろこし さやえんどう<br>干しいたけ ★キャベツ 小松菜<br>にんじん 福神漬 こんにゃく<br>だいこん ごぼう 長ねぎ しょうが | 749       | 28.8       |  |
| 8  | 水 |  ソフトめん  |  牛乳  | ビーンズミートソース<br>コールスローサラダ                               | 牛乳 豚肉 大豆                 | ソフト麺 米油 米粉<br>砂糖                   | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん えのきたけ トマト<br>パセリ ★キャベツ きゅうり<br>とうもろこし                 | 818       | 35.8       |  |
| 9  | 木 |  ごはん   |  牛乳 | さばのみそ煮<br>なめたけあえ<br>鶏肉と白菜のみぞれ汁                        | 牛乳 さば みそ 鶏肉              | 米 砂糖                               | しょうが もやし にんじん<br>ほうれん草 なめたけ はくさい<br>だいこん しめじ 長ねぎ                             | 684       | 32.1       |  |
| 10 | 金 |  コッパパン |  牛乳 | 大豆とひじきのチーズやき<br>アーモンドサラダ<br>ほっこりミネストローネ               | 牛乳 豚肉 大豆 ひじき<br>チーズ ウィナー | パン オリーブ油<br>アーモンド 米油 砂糖            | たまねぎ ★キャベツ きゅうり<br>とうもろこし だいこん にんじん<br>ブロッコリー ごぼう トマト                        | 762       | 36.4       |  |
| 13 | 月 |  ごはん   |  牛乳 | 【ふるさと献立】<br>車麩の揚げ煮<br>切り干し大根とツナのあえもの<br>塩麩肉じゃが        | 牛乳 ツナ 豚肉 厚揚げ             | 米 麩 でんぱん 米油<br>砂糖 ごま じゃがいも<br>米油   | ★切り干し大根 もやし にんじん<br>たまねぎ こんにゃく さやいんげん  | 803       | 27.9       |  |
| 14 | 火 |  ごはん   |  牛乳 | いかのサラサ揚げ<br>卵と野菜の炒め物<br>味噌けんちん汁                       | 牛乳 いか 卵 ツナ 豆腐<br>みそ      | 米 でんぱん 小麦粉<br>米油 じゃがいも ごま油         | しょうが たけのこ缶 にんじん<br>長ねぎ だいこん こんにゃく ごぼう<br>干しいたけ                               | 783       | 33.2       |  |
| 15 | 水 |  中華麺   |  牛乳 | 白ごま坦々麺<br>青のりポテト<br>甘酢あえ                              | 牛乳 豚肉 みそ 青のり<br>わかめ      | 中華麺 米油 ごま<br>ごま油 じゃがいも 砂糖          | たまねぎ にんじん たけのこ<br>干しいたけ にら 長ねぎ しょうが<br>にんにく きゅうり もやし みかん                     | 841       | 34.7       |  |
| 16 | 木 |  ごはん   |  牛乳 | 厚揚げの薬味ソースがけ<br>ごまみそ和え<br>めぎすのつみれ汁                     | 牛乳 厚揚げ みそ めぎす            | 米 砂糖 ごま油 ごま<br>じゃがいも               | 長ねぎ しょうが ほうれん草 もやし<br>にんじん だいこん ごぼう<br>こんにゃく                                 | 739       | 30.0       |  |
| 17 | 金 |  コッパパン |  牛乳 | いちごジャム<br>さわらの香草焼き<br>フレンチサラダ<br>豆乳クリームスープ            | 牛乳 さわら ベーコン<br>白いんげん 豆乳  | パン いちごジャム<br>オリーブ油 米油<br>じゃがいも 米粉  | にんにく パセリ バジル ★キャベツ<br>きゅうり とうもろこし にんじん<br>たまねぎ                               | 771       | 35.3       |  |
| 20 | 月 |  ごはん   |  牛乳 | 【食育の日献立】<br>日本一周味めぐり～四国地方～<br>かつおカツ<br>ゆずサラダ<br>打ち込み汁 | 牛乳 かつお 鶏肉<br>油揚げ みそ      | 米 パン粉 小麦粉 米油<br>砂糖 さといも うどん        | たまねぎ しょうが キャベツ もやし<br>きゅうり ゆず だいこん にんじん<br>ごぼう 長ねぎ                           | 782       | 29.3       |  |
| 22 | 水 |  麦ごはん  |  牛乳 | エッグカレー<br>こんにゃくとわかめのサラダ<br>ヨーグルト                      | 牛乳 豚肉 うずら卵<br>わかめ ヨーグルト  | 米 大麦 じゃがいも<br>米油 カレールウ             | たまねぎ にんじん りんご キャベツ<br>こんにゃく  | 856       | 26.3       |  |
| 23 | 木 | 給食なし(終業式)   |  |   |                          |                                    |  |           |            |  |

一食平均エネルギー:781 Kcal

たんぱく質:31.6 g

脂質:21.1 g

食塩:2.5 g

・献立は食材料の入荷状況やO157、ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。・★の食材は牧区でとれた野菜です。

〈牧産キャベツ登場!〉

3月は棚広生産組合の皆さんが栽培されている雪下キャベツ「ゆきひめ」が給食に出ます。雪の下で甘みが増したキャベツはとておいしいですよ!