

# 3月給食献立表・給食だよ



新潟市立木崎中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3月	わかめごはん	○	わかめ	米		869 kcal
	かきたま汁		卵,豆腐	でん粉	こまつな,えのきたけ,たまねぎ	36.0 g
	じゃがいものきんぴら		豚肉	じゃがいも,油,,三温糖,ごま	にんじん,ごぼう,さやいんげん	
	お祝いケーキ		卵,乳	小麦粉 砂糖		
	卒業式					
5水	中華風まぜごはん	○	ぶた肉	米,三温糖,ごま油	しょうが,こまつな,しいたけ,にんじん	754 kcal
	みそ汁		もずく,豆腐,みそ		ねぎ,えのきたけ	27.9 g
	はるまき		豚肉	油 小麦粉 でんぷん 米粉	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ	
	アーモンドあえ			アーモンド,砂糖	ほうれんそう,もやし,にんじん	
6木	ごはん	○		米		797 kcal
	マーボー豆腐		豆腐,豚肉,大豆,みそ	油,三温糖,でん粉	ねぎ,にんにく,しょうが,しいたけ,きくらげ	34.7 g
	中華サラダ		わかめ	ごま油,ごま,砂糖	にんじん,もやし,きゅうり,ホールコーン	
	厚焼き玉子		卵	砂糖 でんぷん		
7金	カレーあじごはん	○		米,麦,サラダ油		856 kcal
	とりのクリームソース		鶏肉,粉チーズ,牛乳	ホワイトルウ(小麦),サラダ油	にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ	35.0 g
	フルーツ漬け				キャベツ,きゅうり,甘夏	
	小魚		小魚			
10月	ごはん	○		米		830 kcal
	けんちん汁		豆腐	じゃがいも,油	にんじん,ねぎ,だいこん,ごぼう	28.2 g
	さんまのかぼやき		さんま	油,三温糖 でんぷん		
	塩もみ				キャベツ,きゅうり	
11火	ごはん	○		米		866 kcal
	豚汁		豚肉,豆腐,みそ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ,だいこん,ごぼう	35.3 g
	サバの照り焼き		さば			
	切り干し大根いため		油揚げ	サラダ油,三温糖	切り干しだいこん,にんじん,ごぼう,こまつな	
くだもの				くだもの		
12水	ごはん	○		米		856 kcal
	みそ汁		生揚げ,打ち豆,みそ		だいこん,こまつな	34.1 g
	たれかつ		豚肉	揚げ油,三温糖 小麦粉		
	ツナサラダ		ツナ	アーモンド,サラダ油	にんじん,キャベツ,ホールコーン,たまねぎ	
いちごゼリー			砂糖	いちご		
13木	ごはん	○		米		717 kcal
	八宝菜		ぼたて,豚肉,いか,うずら卵	サラダ油,でん粉,ごま油	たまねぎ,たけのこ,にんじん,チンゲンサイ,はくさい,きくらげ,しょうが	30.3 g
	コーンシューマイ		たら	小麦粉 片栗粉	コーン たまねぎ	
	ナムル			ごま油,砂糖,ごま	切り干しだいこん,きゅうり,にんじん	
14金	梅ごはん			米	梅	778 kcal
	とうふスープ		かまぼこ,豆腐		チンゲンサイ,にんじん,もやし,ねぎ	32.9 g
	とりの立田揚げ		鶏肉	でん粉,揚げ油	しょうが	
	シャキシャキサラダ		牛乳	じゃがいも,アーモンド,サラダ油	にんじん,きゅうり	
くだもの				くだもの		

<今月の地産食材>小松菜、ほうれん草、チンゲンサイ、長ねぎ、大豆、米

\*献立は、生鮮食品の出回り期や価格等の都合によって変更することがあります。ご了承ください。