



3月 こんだて予定表

新潟市立関屋中学校
令和7年2月28日

3日（月）・4日（火）のこんだては、3年生が卒業までにもう一度食べたい「アンコール給食」です。

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
3年生 アンコール給食 ①								
3日 (月)	梅ごはん				梅 しそ	米		エネルギー 777 kcal
	沢煮わん	豚肉		さやえんどう にんじん	ごぼう たけのこ えのきだけ	春雨		たんぱく質 28.2 g
	さけチーズフライ	さけ	チーズ			パン粉 小麦粉 でん粉	油	脂質 25.4 g
	ほうれんそうの マヨネーズあえ			ほうれんそう にんじん	とうもろこし キャベツ		マヨネーズ	食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					
3年生 卒業お祝いこんだて (3年生 アンコール給食 ②)								
4日 (火)	ごはん					米		エネルギー 868 kcal
	もずく汁	とうふ みそ	もずく	こまつな	ねぎ えのきだけ			たんぱく質 31.6 g
	たれかつ	鶏肉				でん粉 小麦粉 パン粉 砂糖	油	脂質 26.1 g
	アーモンド シャキシャキサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	アーモンド 油	食塩相当量 3.0 g
	ブルーベリータルト	豆乳 大豆粉			ブルーベリー	米粉 砂糖 でん粉 水あめ	油	
	牛乳		牛乳					
5日 (水)	ごはん					米		エネルギー 799 kcal
	春キャベツのみそ汁	生揚げ みそ	わかめ		キャベツ ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 34.6 g
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖		脂質 25.3 g
	切り干しだいこんの 炒め煮	鶏肉		にんじん こまつな	切り干しだいこん ごぼう しいたけ	こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
給食最終日								
6日 (木)	ごはん					米		エネルギー 786 kcal
	ポトフ	ソーセージ		ブロッコリー にんじん	セロリー たまねぎ だいこん キャベツ	じゃがいも		たんぱく質 27.1 g
	ミートボール	豚肉 鶏肉 牛肉			たまねぎ りんご	砂糖 でん粉	油	脂質 23.5 g
	こまつなともやしの サラダ			こまつな	もやし とうもろこし		油	食塩相当量 2.9 g
	ももゼリー				もも	ゼリー		
	牛乳		牛乳					
3月7日(金) 卒業式 (給食なし)								

天候や納入業者の都合により献立を変更する場合があります。