

日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料				
 <p>ていねいに配ぜんしよう</p>				1	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	2	水	ちらしずし	精白米(岩見沢産ななつぼし) ちらしずしの素	3	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)				
				1	火	コーンクリームスープ	ホールコーン、玉ねぎ 有塩バター、塩、こしょう クリームコーン コーンクリームスープ 野菜ブイヨン、牛乳	2	水	焼きのり	パック焼きのり	3	木	にらたまみそ汁	にら、鶏卵、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし	4	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
				1	火	野菜コロッケ	野菜コロッケ キャノーラ油	2	水	すまし汁	豆腐、人参、玉ねぎ、みりん、長ねぎ しょうゆ、酒、塩、うすくちしょうゆ だし昆布、かつおだし	3	木	和風おろしハンバーグ	ハンバーグ 大根おろし、しょうゆ みりん、三温糖、でん粉	4	金	マーボー豆腐	豆腐、豚ひき肉、でん粉 しょうが、にんにく たけのこ、大豆、赤みそ 長ねぎ、ごま油、酒 トウバンジャン、三温糖 テンメンジャン、しょうゆ
エネルギー 684 kcal				1	火	キャベツのソテー	キャベツ、人参 ベーコン、塩 しょうゆ、コンソメ こしょう、米油	2	水	鮭の塩焼き	鮭切り身 塩、酒、米油	3	木	ヤーコンのピリ辛炒め	ヤーコン、人参、米油 さつま揚げ、ごぼう、塩 酒、三温糖、しょうゆ 一味唐がらし、かつおだし	4	金	春巻	春巻 キャノーラ油
7月				8	火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	9	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	10	木	Butterライス	精白米(岩見沢産ななつぼし) 固形バター、パックしょうゆ	11	金	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
				8	火	ポトフ	大根、ウインナー キャベツ、セロリー 長ねぎ、コンソメ 塩、こしょう	9	水	カツカレー	豚もも肉、玉ねぎ、人参 ローリエ、にんにく オールスパイス、しょうが トマトケチャップ ウスターソース、赤ワイン カレーウ、チャツネ、米油	10	木	春雨とコンソメの濃オスープ	春雨、白菜、玉ねぎ、人参 白ワイン、コンソメ 塩、こしょう	11	金	みそラーメン(汁)	もやし、塩メンマ、玉ねぎ 人参、豚もも肉、長ねぎ みそラーメンスープ こしょう、しょうが、 にんにく、米油
エネルギー 666 kcal				8	火	スラッピージョー	豚ひき肉、大豆 酒、玉ねぎ、人参 トマトピューレ、塩 トマトケチャップ、こしょう 中濃ソース、でん粉、三温糖	9	水	とんかつ	豚ロース肉、塩、こしょう パン粉、牛乳 キタノカオリ キャノーラ油	10	木	鳥De筋肉プラス	鶏もも肉、塩、こしょう ハーブシーズニング	11	金	たこde たこ焼き	たこde たこ焼き キャノーラ油
7月				8	火	イタリアンサラダ	もやし、小松菜、枝豆 イタリアンドレッシング	9	水	お祝いクレープ	お祝いクレープ	10	木	野菜の音楽隊	キャベツ、ホールコーン、糸かまぼこ オリーブ油、りんご酢、塩、三温糖 こしょう、エッグゲアマヨネーズ	11	金	焼きプリンタルト	焼きプリンタルト
14月				15	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	16	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	17	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
				15	火	ホワイトシチュー	鶏むね肉、玉ねぎ、キャベツ 枝豆、牛乳、コンソメ、生クリーム ローリエ、シチューの素、人参 スキムミルク、有塩バター 塩、こしょう、白ワイン、米油	16	水	塩ワタンスープ	キタノカオリワタンスープ 玉ねぎ、白菜、長ねぎ 酒、塩、こしょう 塩ラーメンスープ	17	木	岩見沢呉汁	玉ねぎ、大豆、ごぼう 干しいたけ、大根 長ねぎ、手造りみそ 酒、だし昆布、かつおだし	18	金	韓国風そぼろ丼(具)	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆 玉ねぎ、人参、キムチ、にら しょうが、にんにく、酒 赤みそ、三温糖、みりん、長ねぎ しょうゆ、ごま油、でん粉 テンメンジャン、白炒りごま キムチ味、コチュジャン 米油、塩
エネルギー 682 kcal				15	火	トマトオムレツ	トマトオムレツ	16	水	鶏のから揚げ	鶏もも肉、しょうが しょうゆ、酒、みりん 塩、でん粉 キャノーラ油	17	木	たらの黄金焼き	たら切り身 みそ、塩、こしょう エッグゲアマヨネーズ	18	金	ツナサラダ	もやし、まぐろ水煮 ホールコーン 香味塩ドレッシング
7月				15	火	ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン 玉ねぎ、塩、黒こしょう スープストック こしょう、米油	16	水	ナムル	もやし、人参 ハム、しょうゆ、米酢 三温糖、ごま油	17	木	ひじきの煮物	ひじき、人参、しらたき 豚もも肉、みりん、三温糖 酒、しょうゆ、塩 かつおだし、米油	18	金	アイス風大福	アイス風大福

桃の節句  
献立

ちらしずし  
を巻いて手  
巻きにして  
食べよう

パンに  
はさんで  
食べよう

とんかつ  
のせて  
カツカレーに  
して食べよう

北村小  
6年生の  
考えたこんだて

春雨とコンソメの  
濃オスープ

ごはん  
に  
バターとしょうゆ  
をのせて  
バターライス  
にしよう

今月のもくひょう

1年間の  
反省をしよう!

振替休日

卒業証書

今月の地場産物

ヤーコン  
手造りみそ 大豆

令和3年度  
3月  
小学校  
(Aコース)

こんだてひょう

【 3月の平均栄養価 】				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	683kcal	26.2g	21.0g	2.7g
中学校	799kcal	29.6g	23.2g	3.2g

♪牛乳(お茶)は、毎日つきます。

♪はしは、毎日持参しましょう。

♪食材の都合により献立の内容が一部変わることもあります。

♪マークの日はスプーンがつきます。

♪ごはんにおこげが入っている場合があります。

♪魚に骨が入っている場合があります。

♪気をつけて食べてください

※アレルギーに関しては必要の方に原材料配合表をお渡ししています。

そちらをご確認ください。