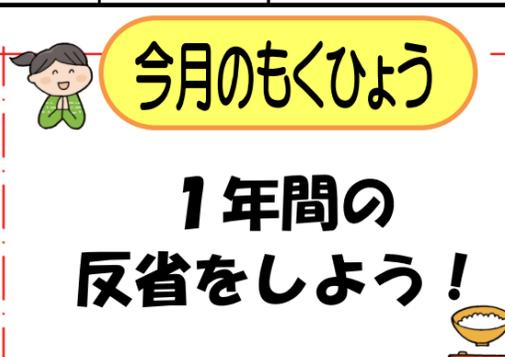


日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料		
		ていねいに配ぜんしよう	はい 桃の節句 献立 1 火 ちらしずし を巻いて手 巻きにして 食べよう エネルギー 588 kcal			ちらしずし 精白米(岩見沢産ななつぼし) ちらしずしの素				2 水 コッペパン 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)				3 木 ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)			
						焼きのり パック焼きのり				コーンクリーム スープ ホールコーン、玉ねぎ 有塩バター、塩、こしょう グリーンコーン コーンクリームスープ 野菜ブイヨン、牛乳				マーボー 豆腐 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			
						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				野菜 コロッケ 野菜コロッケ キャノーラ油				春巻 春巻 キャノーラ油			
						鮭の 塩焼き 鮭切り身 塩、酒、米油				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				フルーツ ゼリーあえ ももゼリー パインシラップ漬け			
						白菜の ごまあえ 白菜、ほうれん草、塩 ハム、三温糖、しょうゆ 白すりごま、白炒りごま				エネルギー 684 kcal				エネルギー 803 kcal			
7 月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			9 水 バーガーパン 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)				10 木 ラーメン 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)			
		きのこの みそ汁 きのこミックス 油揚げ、長ねぎ みそ、酒、玉ねぎ だし昆布、かつおだし				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 カレーパウダー、チャツネ、米油				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				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			
		さばの みそ煮 さばのみそ煮				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				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				たこde たこ焼き たこdeたこ焼き キャノーラ油			
		じゃがいもの 煮物 じゃがいも、鶏もも肉、米油 しらたき、いんげん、しょうゆ 人参、みりん、三温糖、酒 だし昆布、かつおだし、塩				お祝いクレープ お祝いクレープ				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				焼きプリン タルト 焼きプリンタルト			
		エネルギー 666 kcal				エネルギー 879 kcal				エネルギー 562 kcal				エネルギー 701 kcal			
14 月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			16 水 コッペパン 小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)				17 木 ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)			
		すいとん みそ汁 すいとん、大根、油揚げ 玉ねぎ、長ねぎ みそ、酒 だし昆布、かつおだし				塩ワントン スープ キタノカオリワントン 玉ねぎ、白菜、長ねぎ 酒、塩、こしょう 塩ラーメンスープ				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				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			
		ささみ フライ ささみフライ キャノーラ油				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				トマトオムレツ トマトオムレツ				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			
		きんぴら ごぼう ごぼう、人参、さつま揚げ しらたき、みりん、酒 しょうゆ、三温糖、塩 かつおだし、米油				ナムル もやし、人参 ハム、しょうゆ、米酢 三温糖、ごま油				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				アイス風大福 アイス風大福			
		エネルギー 682 kcal				エネルギー 729 kcal				エネルギー 680 kcal				エネルギー 777 kcal			
																	
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			23 水 ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)				24 木 ごはん 精白米(岩見沢産ななつぼし)			
		トッポギと キムチの スープ 豆腐、玉ねぎ、にら、キムチ 長ねぎ、しめじ、にんにく 中華だしの素、トッポギ キムチ味、酒、みりん しょうゆ、塩、米油				チンジャオ ロース 豚もも肉、しょうゆ、酒 しょうが、にんにく、でん粉 たけのこ、青ピーマン、人参 ごま油、中華だしの素 テンメンジャン、しょうゆ オイスターソース、三温糖				わかめの みそ汁 じゃがいも、わかめ 玉ねぎ、長ねぎ みそ、酒 だし昆布、かつおだし				ほっけの 竜田揚げ ほっけ切り身、塩 しょうが、にんにく、でん粉 酒、みりん、しょうゆ キタノカオリ、キャノーラ油			
		エネルギー 627 kcal				エネルギー 627 kcal				エネルギー 610 kcal				エネルギー 610 kcal			
		ヨーグルト 元気ヨーグルト															
		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)										
		ハヤシ ライス じゃがいも、わかめ 玉ねぎ、長ねぎ みそ、酒 だし昆布、かつおだし				つぼ漬け つぼ漬け											
		エネルギー 666 kcal				エネルギー 666 kcal											

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
(B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があります。

♪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な方に原材料配合表をお渡ししています。

子ちらをご確認ください。