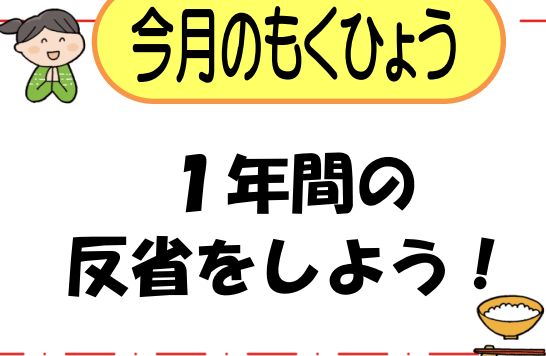


日曜				日曜				日曜				日曜				日曜			
献立名		材料		献立名		材料		献立名		材料		献立名		材料		献立名		材料	
はい ていねいに配ぜんしょう 				桃の節句 献立 1 火 ちらしずし 焼きのり すまし汁 鮭の塩焼き 白菜のごまあえ ちらしずしを巻いて手巻きにして食べよう エネルギー 697 kcal				2 水 コッペパン コーンクリームスープ 野菜コロッケ キャベツのソテー エネルギー 801 kcal				3 木 ごはん マーボー豆腐 春巻 フルーツゼリーあえ エネルギー 925 kcal				4 金 ごはん にらたまみそ汁 和風おろしハンバーグ ヤーコンのピリ辛炒め エネルギー 739 kcal			
7 月 ごはん きのこのみそ汁 さばのみそ煮 じゃがいもの煮物 エネルギー 763 kcal				卒業 おめでとう こんだて 8 火 ごはん カツカレー とんかつ お祝いクレープ とんかつをのせてカツカレーにして食べよう エネルギー 1012 kcal				9 水 バーガーパン ポトフ スラッピージョー イタリアンサラダ パンにはさんで食べよう エネルギー 681 kcal				10 木 ラーメン みそラーメン(汁) たこdeたこ焼き 焼きプリンタルト エネルギー 796 kcal				北村小 6年生の 考えたこんだて 11 金 Butter ライス 春雨とコンソメの湯オスープ 鳥De筋肉プラス 野菜の音楽隊 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 エネルギー 817 kcal 手洗いーうがいーヨーグルト			
★ 振替休日 				15 火 ごはん 塩ワンドンスープ 鶏のから揚げ ナムル エネルギー 841 kcal				16 水 コッペパン ホワイトシチュー トマトオムレツ ジャーマンポテト エネルギー 842 kcal				17 木 ごはん 韓国風そぼろ丼(具) ツナサラダ アイス風大福 エネルギー 904 kcal				18 金 ごはん 岩見沢呉汁 たらの黄金焼き ひじきの煮物 たんたんのの エネルギー 721 kcal			
今月のもくひょう 1年間の反省をしよう! 				22 火 ごはん すいとんみそ汁 ささみフライ きんぴらごぼう エネルギー 787 kcal				23 水 ごはん トッポギとキムチのスープ チンジャオロース ヨーグルト エネルギー 736 kcal				24 木 ごはん わかめのみそ汁 ほっけの竜田揚げ 和風サラダ エネルギー 714 kcal				25 金 ごはん ハヤシライス つぼ漬け フルーツゼリーあえ エネルギー 786 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

中学校 (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。

そちらをご確認ください。