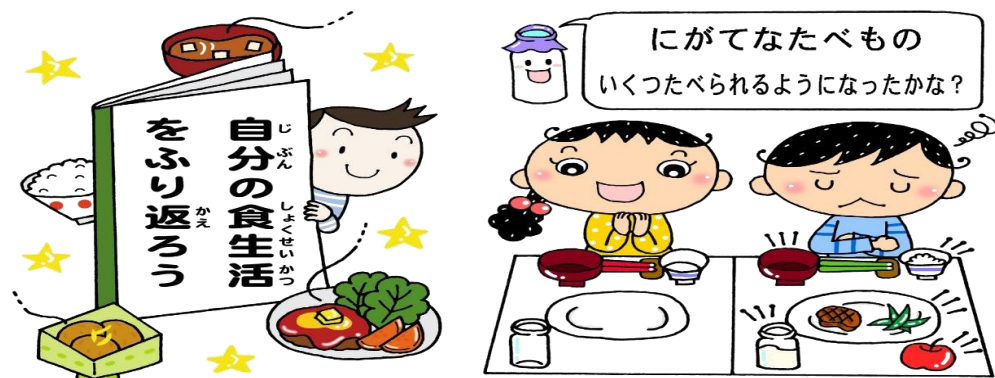
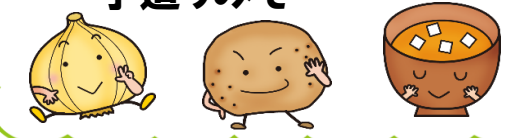


日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料						
								桃の節句 こんだて 1 水 手巻きのりにちらしずしを巻いて食べよう エネルギー792 kcal	2 木 ごはん 中華スープ 春巻 エネルギー708 kcal	3 金 ごはん 沢煮椀 鶏の塩焼き みそおでん エネルギー673 kcal											
6 月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	7 火	卒業おめでとう こんだて	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	8 水	パンにはさんで食べよう	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	9 木		ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)						
		田舎汁	白玉、えのきだけ、ごぼう 長ねぎ、酒、みそ 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			マカロニスープ	キャベツ、ベーコン マカロニ、セロリ、塩 野菜ブイヨン、こしょう			しょうゆラーメン(汁)	もやし、塩メンマ、玉ねぎ 人参、豚もも肉、長ねぎ しょうゆラーメンスープ こしょう、しょうが にんにく、塩						
		さばのみぞれあん	さば切り身、みりん、塩 三温糖、しょうゆ、みりん、酒 大根おろし、でん粉			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			チキンチャップ	鶏もも肉、青ピーマン、玉ねぎ 塩、トマトケチャップ、米油 こしょう、ウスターソース 三温糖、でん粉 ブルーベリー			揚げぎょうざ	揚げぎょうざ キャノーラ油						
エネルギー762 kcal		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	エネルギー1033 kcal		お祝いクレープ	お祝いクレープ	エネルギー716 kcal		フルーツホイップ	パインシラップ漬け りんごシラップ漬け フローズンホイップ	エネルギー779 kcal		紫いもチップス	紫いもチップス						
13 月	卒業おめでとう こんだて	振替休日		14 火		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	15 水	たんたんの日	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	16 木		うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)						
		つみれ汁	たらすりみつみれ、人参 ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ 酒、しょうが、みそ だし昆布、かつおだし			パンプキンポタージュ	かぼちゃ、玉ねぎ パンプキンペースト、塩 有塩バター、牛乳、こしょう 生クリーム、野菜ブイヨン			五目うどん(汁)	豚もも肉、玉ねぎ、人参 干しいたけ、油揚げ 長ねぎ、しょうゆ、酒 三温糖、みりん、塩 だし昆布、かつおだし										
		豚肉のしょうが焼き	豚肩ロース肉 しょうが、しょうゆ 三温糖、酒、みりん			野菜コロッケ	野菜コロッケ キャノーラ油			さつまいもの天ぷら	さつまいもの天ぷら キャノーラ油										
エネルギー777 kcal		春雨サラダ	春雨、きゅうり、ささみ水煮 塩、こしょう、しょうゆ エッグケアマヨネーズ	エネルギー814 kcal		枝豆ソテー	枝豆、ベーコン、キャベツ コンソメ、塩、こしょう	エネルギー728 kcal		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	17 金		アイス風だいふく	アイス風だいふく						
20 月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	22 水		かぼちゃ団子汁	かぼちゃ団子、白菜、大根 油揚げ、長ねぎ、しょうゆ 塩、だし昆布、かつおだし	23 木		塩ワンタンスープ	キタノカオリワンタン、人参 豚もも肉、えのきだけ 玉ねぎ、長ねぎ、酒、塩 塩ラーメンスープ、こしょう			24 金	たんたんの日	ターメリックライス	精白米(岩見沢産ななつぼし) ターメリック				
		もやしのみそ汁	もやし、たもぎだけ 油揚げ、長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし			たらのみそ焼き	たら切り身、みりん 塩、みそこうじ			メンチカツ	メンチカツ キャノーラ油					キーマカレー	豚ひき肉、カルダモン クミン、ターメリック、しょうが 大豆、玉ねぎ、人参、にんにく ブルーベリー トマトケチャップ、塩 トマトピューレ、カレー粉 カレーパウダー、コンソメ、しょうゆ 赤ワイン、中濃ソース				
		若鶏のごま照り焼き	若鶏のごま照り焼き			エネルギー728 kcal				豚肉と玉ねぎの甘辛煮	豚もも肉、玉ねぎ、人参 しょうが、三温糖、酒、米油 しょうゆ、トウバンジャン	エネルギー753 kcal				キャベツのサラダ	キャベツ、きゅうり 人参 かんきつドレッシング	エネルギー809 kcal		福神漬	福神漬
エネルギー690 kcal		れんこんのきんぴら	れんこん、豚もも肉、人参 しらたき、米油、みりん、酒 三温糖、しょうゆ、かつおだし	食育もくひょう 1年間の反省をしよう 給食もくひょう 1年間を振りかえろう								エネルギー728 kcal		エネルギー728 kcal		エネルギー728 kcal		いちごとみかんの2色ゼリー		いちごとみかんの2色ゼリー	

今月の地場産物

玉ねぎ ジャがいも
手造りみそ



令和4年度

3月

中学校(Bコース 上幌向中)



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	646kcal	25.8g	20.2g	2.79g
中学校	757kcal	29.3g	22.3g	3.30g



♪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。
♪魚には、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。

