

日

曜

献立名

材料

令和5年度

3

がっ

月

中学校 (Bコース)

日

曜

献立名

材料

3月

【 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	647kcal	24.3g	19.5g	2.92g
中学校	760kcal	28.1g	21.8g	3.44g

日

曜

献立名

材料

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中のみなさんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

日

曜

献立名

材料

1

金

ちらしずし

精白米(岩見沢産ななつぼし)
ちらしずしの素

桃の節句
献立

エネルギー
742
kcal

すまし汁

あらははんぺん、玉ねぎ
ごぼう、わかめ、長ねぎ
しょうゆ、塩
だし昆布、かつおだし

花型
豆腐バーグ

花型豆腐バーグ
みりん、酒、しょうゆ
三温糖、でん粉

三色花
ゼリー

三色花ゼリー

日

曜

献立名

材料

4

月

ごはん

精白米(岩見沢産ななつぼし)

岩見沢呉汁

大豆、白菜、油揚げ
長ねぎ、手造りみそ、酒
だし昆布、かつおだし

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

チンゲンサイの
炒めもの

チンゲンサイ、玉ねぎ
人参、ごま油、でん粉
オイスターソース、三温糖
しょうゆ、テンメンジャン

エネルギー
742
kcal

日

曜

献立名

材料

5

火

ごはん

精白米(岩見沢産ななつぼし)

クリーム
マカロニ

マカロニ、ベーコン
人参、玉ねぎ、牛乳
シチューの素、コンソメ
スキムミルク、白ワイン
生クリーム、塩、こしょう

コーングラタン

コーングラタン

キャベツの
サラダ

キャベツ、きゅうり
まぐろ水煮
かんぎつドレッシング

エネルギー
895
kcal

日

曜

献立名

材料

6

水

ごはん

精白米(岩見沢産ななつぼし)

中華風
なめこ
スープ

なめこ、玉ねぎ
だけのこと、長ねぎ、鶏卵
中華だしの素、しょうゆ
塩、こしょう、酒、ごま油

鶏肉の
米粉ザンギ

鶏もも肉、にんにく
しょうが、しょうゆ、酒
米粉、キャノーラ油

ヤーコンの
ピリ辛炒め

ヤーコン、大根、人参
しらたき、しょうが
にんにく、しょうゆ、三温糖
酒、トウバンジャン、米油

エネルギー
799
kcal

日

曜

献立名

材料

7

木

ラーメン

小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)

塩ラーメン
(汁)

鶏もも肉、塩メンマ
人参、玉ねぎ
もやし、長ねぎ
しょうが、にんにく
塩ラーメンスープ
塩、こしょう、米油

焼きぎょうざ

焼きぎょうざ

さつまいも
スティック

さつまいもスティック

エネルギー
735
kcal

日

曜

献立名

材料

8

金

ごはん

精白米(岩見沢産ななつぼし)

ほたて
カレー

豚もも肉、玉ねぎ、人参
じゃがいも、ローリエ
オールスパイス
にんにく、しょうが
トマトケチャップ、赤ワイン
ウスターソース、チャツネ
カレールウ、米油

ほたて
貝柱フライ

ほたて貝柱フライ
キャノーラ油

お祝いクレープ

お祝いクレープ

エネルギー
956
kcal

日

曜

献立名

材料

11

月

ごはん

精白米(岩見沢産ななつぼし)
わかめごはんの素

きのこの
みそ汁

きのこミックス、油揚げ
長ねぎ、玉ねぎ、みそ、酒
だし昆布、かつおだし

鶏肉の
塩だれ焼き

鶏もも肉、万能塩だれ
塩、こしょう

れんこんの
炒め煮

れんこん、人参
糸こんにゃく、米油、みりん
酒、三温糖、しょうゆ
かつおだし

エネルギー
671
kcal

日

曜

献立名

材料

13

水

ごはん

精白米(岩見沢産ななつぼし)

さつまい

さつまいも、玉ねぎ
突きこんにゃく、長ねぎ
みそ、酒
だし昆布、かつおだし

ちくわの
磯辺揚げ

焼きちくわ、塩
天ぷらミックス、あおさ
キャノーラ油、しょうゆ、酒
三温糖、みりん、かつおだし

白菜の
ごまあえ

白菜、人参、三温糖
しょうゆ、白炒りごま
白すりごま

エネルギー
727
kcal

日

曜

献立名

材料

14

木

うどん

小麦粉(岩見沢産きたほなみ)

かうどん
(汁)

豚もも肉、玉ねぎ
干しいたけ、人参
油揚げ、長ねぎ
しょうゆ、三温糖、酒
みりん、塩
だし昆布、かつおだし

もちしのだ

もちしのだ、三温糖
しょうゆ、酒、みりん
かつおだし、でん粉

フルーツゼリー
あえ

パインシラップ漬け
白桃ゼリー

エネルギー
702
kcal

日

曜

献立名

材料

15

金

ごはん

精白米(岩見沢産ななつぼし)

中華
ビーフン
スープ

鶏もも肉、クイツィオ
白菜、長ねぎ、しょうゆ
中華だしの素、塩、ごま油

いかリング
フライ

いかリングフライ
キャノーラ油

もやしの
炒めもの

もやし、人参、豚もも肉
ごま油、しょうゆ、酒
三温糖、みりん、でん粉

エネルギー
745
kcal

日

曜

献立名

材料

18

月

ごはん

精白米(岩見沢産ななつぼし)

じゃがいもの
みそ汁

じゃがいも、玉ねぎ
えのきだけ、長ねぎ
みそ、酒
だし昆布、かつおだし

若鶏の
ごま照り焼き

若鶏のごま照り焼き

ひじきの煮物

糸こんにゃく、人参、ひじき
豚もも肉、米油、みりん
三温糖、酒、しょうゆ、塩
かつおだし

エネルギー
687
kcal

日

曜

献立名

材料

19

火

ごはん

精白米(岩見沢産ななつぼし)

コンソメ
スープ

キャベツ、セロリ
玉ねぎ、人参、長ねぎ
白ワイン、コンソメ
塩、こしょう

ハンバーグ

ハンバーグ
デミグラスソース
トマトケチャップ、三温糖
ウスターソース、赤ワイン
ブルーベリー、塩

枝豆ソテー

枝豆、ホールコーン
ベーコン、スープストック
塩、こしょう、オリーブ油

エネルギー
712
kcal

日

曜

献立名

材料

21

木

ごはん

精白米(岩見沢産ななつぼし)

かぼちゃ
団子汁

かぼちゃもち、油揚げ
玉ねぎ、長ねぎ、しょうゆ
塩、だし昆布、かつおだし

ほっけフライ

ほっけ切り身、塩、こしょう
ガーリックパウダー
キタノカオリ、牛乳
パン粉、キャノーラ油

大根の
炒め煮

大根、豚もも肉、人参
三温糖、みりん、しょうゆ
かつおだし、米油、酒

エネルギー
823
kcal

日

曜

献立名

材料

22

金

ごはん

精白米(岩見沢産ななつぼし)

キムチスープ

キムチ、豚もも肉、豆腐
にら、しめじ、長ねぎ
にんにく、キムチ味
みりん、酒、塩、しょうゆ
中華だしの素

えびシューマイ

えびシューマイ

中華あえ

ポークハム
きゅうり、もやし
香味中華ドレッシング

エネルギー
715
kcal

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

毎日の食事を楽しんで
いますか？

食事の前に、手をきれいに
洗っていますか？

よくかんで、
味わって
食べて
いますか？

苦手な食べ物にも
挑戦して
いますか？

♪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。