令和6年度 3月 こんだてひょう

中学校（Bコース）

【 3月の平均栄養価 】

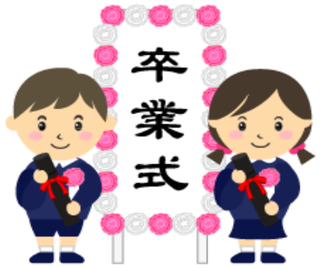
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	667kcal	25.8g	21.4g	3.09g
中学校	777kcal	29.7g	23.4g	3.61g

今月の地場産物

玉ねぎ・ヤーコン・小麦粉
米・米粉・手作りみそ
キタノカオリワンタン

♪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。

日	曜	献立名	材料
3	月	ちらしずし	精白米(岩見沢産ななつぼし) ちらしずしの素
		すまし汁	あられはんぺん、玉ねぎ ごぼう、人参、長ねぎ しょうゆ、塩、酒、みりん 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
		桃の花 三色ゼリー	桃の花三色ゼリー
		桃の節句献立	
		エネルギー 706 kcal	
4	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		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
		ほっけの みぞれあん	ほっけ切り身、塩 三温糖、しょうゆ、みりん 酒、大根おろし、でん粉
		ひじきの煮物	ひじき、人参、豚もも肉 糸こんにゃく、、米油、酒 みりん、三温糖、しょうゆ 塩、かつおだし
		エネルギー 681 kcal	
5	水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		ポトフ	玉ねぎ、ウインナー キャベツ、人参、セロリ じゃがいも、塩、こしょう コンソメ、鶏がらスープ
		ポーク チャップ	豚もも肉、玉ねぎ、青ピーマン トマトケチャップ、三温糖 プルーンピューレ、米油 ウスターソース、塩、こしょう
		フルーツ ホイップ	フルーツミックス フローズンホイップ
		エネルギー 787 kcal	
6	木	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		しょうゆ ラーメン （汁）	豚もも肉、白菜、塩メンマ 玉ねぎ、長ねぎ しょうが、にんにく しょうゆラーメンスープ 塩、こしょう、鶏がらスープ
		ショーロンポー	ショーロンポー
		ヤーコンの 炒めもの	ヤーコン、人参、まぐろ水煮 大根、しょうゆ、三温糖、酒 米油、かつおだし
		エネルギー 807 kcal	
7	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		から揚げ カレー	鶏もも肉、玉ねぎ、人参 ローリエ、オールスパイス にんにく、しょうが、米油 トマトケチャップ、チャツネ ウスターソース、赤ワイン カレールウ、鶏がらスープ
		鶏の から揚げ	鶏もも肉、しょうが しょうゆ、酒、みりん、塩 米粉、でん粉、キャノーラ油
		お祝いクレープ	お祝いクレープ
		鶏のから揚げをカレーにのせて食べてね	
		卒業おめでとう献立	
		エネルギー 1062 kcal	
10	月	わかめごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし) わかめごはんの素
		田舎汁	白玉、玉ねぎ、大根、長ねぎ 手作りみそ、酒、だし昆布 かつおだし
		鮭の 竜田揚げ	鮭切り身、塩、しょうが 酒、みりん、こしょう しょうゆ、でん粉、米粉 キタノカオリ、キャノーラ油
		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、米油 しょうゆ、酒、コチュジャン
		たんたんの日	
		エネルギー 860 kcal	
11	火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)
		クリーム マカロニ	マカロニ、鶏むね肉 玉ねぎ、人参、枝豆、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
		オムレツ	オムレツ
		イタリアン サラダ	キャベツ、ホールコーン ポークハム イタリアンドレッシング
		チョコスプレット	パックチョコスプレット
		エネルギー 965 kcal	
		卒業式	
13	木	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)
		五目うどん （汁）	鶏もも肉、玉ねぎ、人参 干しいたけ、長ねぎ しょうゆ、三温糖 酒、みりん、塩 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
		アイス風だいふく	アイス風だいふく
		エネルギー 687 kcal	
14	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		にらのみそ汁	にら、厚揚げ、玉ねぎ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし
		鶏肉の しょうゆこうじ 焼き	鶏もも肉、しょうゆこうじ 米油、みりん
		きんぴら ごぼう	ごぼう、人参、豚もも肉 糸こんにゃく、米油、みりん 酒、三温糖、しょうゆ 塩、かつおだし
		エネルギー 722 kcal	
17	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、わかめ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし
		豚肉の ピリ辛焼き	豚肩ロース肉、塩、こしょう 三温糖、しょうゆ、みりん テンメンジャン、にんにく コチュジャン、でん粉 酒、中華だしの素
		小松菜の ごまあえ	小松菜、人参 焼きちくわ、しょうゆ 三温糖、白炒りごま 白すりごま
		エネルギー 713 kcal	
18	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		塩けんちん汁	大根、豆腐、玉ねぎ、ごぼう 長ねぎ、しょうゆ、みりん 酒、塩こうじ、塩、ごま油 だし昆布、かつおだし
		白身魚フライ	白身魚フライ キャノーラ油
		白身魚フライにのせて食べてみよう	
		野菜あん	玉ねぎ、人参、えのきたけ たけのこ、米油、酒 しょうゆ、三温糖、塩 かつおだし、でん粉
		エネルギー 664 kcal	
19	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		ワンタン スープ	キタノカオリワンタン、白菜 豚もも肉、玉ねぎ、きくらげ 長ねぎ、しょうゆ、塩、こしょう しょうゆラーメンスープ 中華だしの素、鶏がらスープ
		肉シューマイ	肉シューマイ
		ナムル	もやし、人参、きゅうり 塩、しょうゆ、ごま油
		韓国のり	パック韓国のり
		エネルギー 706 kcal	
21	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		沢煮椀	たけのこ、人参、ごぼう 長ねぎ、酒、みりん 塩、しょうゆ だし昆布、かつおだし
		さばの しょうが煮	さばのしょうが煮
		厚揚げの 炒めもの	厚揚げ、豚もも肉 玉ねぎ、米油、しょうゆ 三温糖、みそ、酒 みりん、かつおだし
		エネルギー 754 kcal	
24	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		わかめの みそ汁	わかめ、白菜、油揚げ 長ねぎ、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
		さつまいもの 煮物	さつまいも、玉ねぎ 豚もも肉、しらたき 米油、酒、三温糖、みりん しょうゆ、かつおだし、塩
		エネルギー 766 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年間の給食をふりかえろう

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！

生活リズムを大切に！