

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

日曜

献立名

材料

日曜

献立名

材料

令和6年度

3月

桃の節句
献立

エネルギー
604
kcal

小学校 (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

今日の地場産物

玉ねぎ・ヤーコン・小麦粉
米・米粉・手作りみそ
キタノカオリワントン

♪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。

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	4火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	5水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	6木	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	7金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
桃の節句 献立 エネルギー 604 kcal	すまし汁	あらははんぺん、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	エネルギー 585 kcal	もやしの みそ汁	もやし、たまごだけ、油揚げ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし	エネルギー 649 kcal	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	エネルギー 639 kcal	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	卒業 おめでとう 献立 エネルギー 933 kcal	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 カレーパウダー、鶏がらスープ
	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		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		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 ブルーベリー、米油 ウスターソース、塩、こしょう		ショーロンポー	ショーロンポー		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
	桃の花 三色ゼリー	桃の花三色ゼリー		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		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		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		お祝いクレープ	お祝いクレープ
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	11火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	12水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	13木	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)	14金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
たんたんの のり エネルギー 735 kcal	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		クリーム マカロニ	マカロニ、鶏もね肉 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		ワンタン スープ	キタノカオリワントン、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		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		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
	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		オムレツ	オムレツ		豆腐ナゲット	豆腐ナゲット キャノーラ油		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		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
	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	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	ナムル	もやし、人参、きゅうり 塩、しょうゆ、ごま油	アイス風だいふく	アイス風だいふく	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				
17月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	卒業式	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	21金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	エネルギー 660 kcal	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	じゃがいも 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		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		沢煮槐	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						
	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		白身魚フライ	白身魚フライ キャノーラ油		さばの しょうが煮	さばのしょうが煮						
エネルギー 625 kcal	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 579 kcal	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	給食もくひょう 1年間の給食を ふりかえろう	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						
24月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	卒業生の皆さんへ みな 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 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!	一年間 ありがとうございました								
エネルギー 662 kcal	わかめ 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												