

日	曜	献立名	材料												
---	---	-----	----	---	---	-----	----	---	---	-----	----	---	---	-----	----

令和7年度

3月

中学校 (Bコース)

こんだまびよう

【 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	670kcal	26.5g	22.8g	3.15g
中学校	774kcal	30.0g	24.9g	3.67g

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
振りかえろう

今月の地場産物
米・小麦粉
玉ねぎ
手作りみそ

食べることは
生きること

2月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	3火	ソフトフランス	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	4水	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	5木	ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	6金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	すまし汁	豆腐、玉ねぎ、えのきたけ 人参、長ねぎ、しょうゆ 塩、酒、みりん だし昆布、かつおだし		ホワイトシチュー	ベーコン、玉ねぎ、人参、牛乳、塩 ローリエ、シチューの素、こしょう 有塩バター、コンソメ、白ワイン 米油、スキムミルク、生クリーム 鶏がらスープ		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		しょうゆラーメン(汁)	豚もも肉、白菜、塩メンマ 人参、玉ねぎ、長ねぎ しょうが、塩、にんにく 鶏がらスープ、こしょう しょうゆラーメンスープ		玉ねぎのみそ汁	玉ねぎ、油揚げ、長ねぎ みそ、酒、だし昆布 かつおだし
	花型ハンバーグ	花型ハンバーグ みりん、酒、しょうゆ 三温糖、でん粉		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		厚焼きたまご	厚焼きたまご		揚げぎょうざ	揚げぎょうざ キャノーラ油		さばのしょうゆこうじ焼き	さば切り身、みりん しょうゆこうじ
桃の節句 献立	鮭そぼろ	鮭フレーク、しょうゆ、酒、塩 三温糖、しょうが、みりん、米油 白炒りごま、かつおだし	エネルギー 1065 kcal	キャベツのサラダ	キャベツ、枝豆 かんきつドレッシング	エネルギー 672 kcal	ごぼうの炒め煮	ごぼう、人参、さつま揚げ 玉ねぎ、米油、みりん、酒 三温糖、しょうゆ かつおだし	エネルギー 799 kcal	杏仁フルーツあえ	パインシラップ漬け 杏仁豆腐	エネルギー 736 kcal	れんこんの炒めもの	れんこん、鶏もも肉 玉ねぎ、人参、しょうゆ、酒 三温糖、みりん、米油
	手巻きのり	パック手巻きのり		チョコスプレット	パックチョコスプレット									

9月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	10火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	11水	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	卒業式 の お祝い	13金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	白菜のみそ汁	白菜、玉ねぎ、長ねぎ、みそ 酒、だし昆布、かつおだし		ポークカレー	豚もも肉、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 カレールー、鶏がらスープ		ポトフ	玉ねぎ、人参、キャベツ セロリ、ウインナー じゃがいも、塩、こしょう 鶏がらスープ、コンソメ			ワンタンスープ	キタノカオリワンタン、人参 白菜、長ねぎ、中華だしの素 しょうゆラーメンスープ、塩 鶏がらスープ、しょうゆ こしょう、ごま油
	あじフライ	あじフライ、キャノーラ油		とんカツ	豚ロース肉、塩、こしょう、酒 キタノカオリ、パン粉 エッグゲアマヨネーズ キャノーラ油		チキンチャップ	鶏もも肉、枝豆、玉ねぎ、塩 トマトケチャップ、こしょう 三温糖、ウスターソース、米油 ブルーベリー、でん粉			鶏塩レモン焼き	鶏もも肉、塩だれ、こしょう 塩、レモン果汁
エネルギー 685 kcal	ひじきの煮物	しらたき、人参、豚もも肉 ひじき、米油、みりん 三温糖、酒、しょうゆ、塩 かつおだし	エネルギー 1030 kcal	お祝いクレープ	お祝いクレープ	エネルギー 730 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 フロースンホイップ	エネルギー 674 kcal	中華炒め	ポークハム、人参、きくらげ 玉ねぎ、米油、中華だしの素 三温糖、しょうゆ、こしょう、塩 手作りみそ、テンメンジャン	

16月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	17火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	19木	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)
	どさんこ汁	豚もも肉、わかめ、玉ねぎ ホールコーン、長ねぎ、酒 しょうが、にんにく、みそ だし昆布、かつおだし		沢煮椀	たけのこ、人参、ごぼう 長ねぎ、酒、みりん、しょうゆ 塩、だし昆布、かつおだし		マカロニスープ	玉ねぎ、ベーコン、マカロニ 人参、セロリ、こしょう 塩、スープストック 鶏がらスープ		かしわうどん(汁)	鶏もも肉、玉ねぎ、人参 長ねぎ、しょうゆ、三温糖 酒、みりん、塩 だし昆布、かつおだし
	さんまのしょうが煮	さんまのしょうが煮		鶏のみそザンギ	鶏もも肉、にんにく、しょうが しょうゆ、米粉、キャノーラ油 酒、赤みそ、みりん ごま油、三温糖		オムレツ	オムレツ		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 666 kcal	大根の炒めもの	大根、厚揚げ、人参 しょうが、にんにく、三温糖 酒、米油、しょうゆ トウバンジャン	エネルギー 834 kcal	磯香あえ	小松菜、もやし、ポークハム きざみのみり、しょうゆ、三温糖 エッグゲアマヨネーズ	エネルギー 730 kcal	ピーマンのソテー	キャベツ、青ピーマン、枝豆 米油、コンソメ、塩 こしょう、でん粉	エネルギー 703 kcal	アイス風だいふく	アイス風だいふく

23月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	24火	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	卒業おめでとう!	卒業おめでとう!	卒業おめでとう!	卒業おめでとう!	卒業おめでとう!		
	きのこのみそ汁	油揚げ、玉ねぎ、長ねぎ きのこミックス、手作りみそ 酒、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 でん粉、塩、こしょう、牛乳 生クリーム、有塩バター 野菜ブイヨン						鶏肉の香味焼き	鶏もも肉、塩、こしょう ハーブシーズニング
	鮭の天ぷら	鮭切り身、天ぷらミックス キャノーラ油、しょうゆ 酒、塩、三温糖 かつおだし、みりん		ベジタブルソテー	人参、ホールコーン、枝豆 ウインナー、コンソメ 塩、こしょう、米油							
エネルギー 752 kcal	もやしのごまあえ	白菜、もやし、人参、しょうゆ 三温糖、白すりごま 白炒りごま	エネルギー 826 kcal									

♪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。