

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

令和7年度

3月

小学校 (Bコース・くりさわ学舎)

こんだまびょう

【3月の平均栄養価】

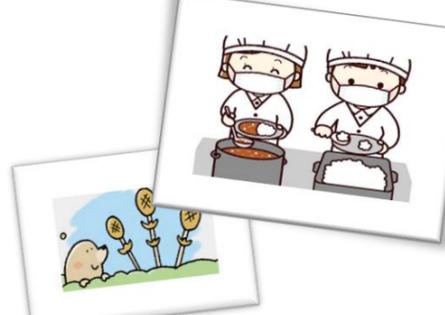
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	670kcal	26.5g	22.8g	3.15g
中学校	774kcal	30.0g	24.9g	3.67g

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
桃の節句 献立	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	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	
	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		キャベツの サラダ	キャベツ、枝豆 かんきつドレッシング		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		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 627 kcal	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	エネルギー 579 kcal	エネルギー 682 kcal	エネルギー 642 kcal							
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 おめでとう 献立	卒業式	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 カレーパウダー、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	
エネルギー 598 kcal	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 エッグケアマヨネーズ 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	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	鶏塩レモン 焼き	鶏もも肉、塩だれ、こしょう 塩、レモン果汁	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		
	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	お祝いクレープ	お祝いクレープ	エネルギー 602 kcal	エネルギー 589 kcal								
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)	春分の日		
	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			
エネルギー 575 kcal	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	アイス風だいふく	アイス風だいふく				
	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	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 エッグケアマヨネーズ	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 640 kcal							
23月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	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	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	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 665 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。