

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
2月	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	3	火	背割りコッペパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ) チンゲンサイ、ワインナー	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	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		玉ねぎとたまごのみそ汁	鶏卵、玉ねぎ、長ねぎ 手造りみそ、だし昆布 かつおだし、でん粉、塩			フィヨンスープ	玉ねぎ、長ねぎ 野菜フィヨン、酒 塩、こしょう			豚汁	豚もも肉、しょうが 木綿豆腐、玉ねぎ 人参、長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし			雪国カレー	鶏もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、人参、にんにく しょうが、米油 シチューの素 ホワイトカレーウ 牛乳、有塩バター
		さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮			ホットドッグハンバーグ	ホットドッグハンバーグ トマトケチャップ、三温糖 中濃ソース			いかフリッター	いかフリッター キャノーラ油			カラフルソテー	ホールコーン、キャベツ えのきだけ、ベーコン しょうゆ、コンソメ、塩 こしょう、米油
エネルギー654kcal		れんこんのきんぴら	れんこん、人参、鶏もも肉 しらたき、米油、みりん、酒 三温糖、しょうゆ	エネルギー648kcal		ツナとごぼうのソテー	まぐろ水煮、人参、枝豆 ごぼう、米油、しょうゆ 酒、塩、こしょう	エネルギー655kcal		デザート	ひなまつりゼリー	エネルギー808kcal		デザート	焼プリンタルト
9月	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	10	火	バーガーパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	11	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	12	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		すり身団子汁	鮭ボール、玉ねぎ 長ねぎ、しょうが、みそ だし昆布、かつおだし			ラビオリスープ	ラビオリ、玉ねぎ、長ねぎ スープストック、塩 こしょう、ごま油			ハヤシライス	豚もも肉、赤ワイン 玉ねぎ、人参、にんにく しょうが、トマトケチャップ しょうゆ、中濃ソース トマトピューレ、米油 ハヤシブレイク、こしょう ブルーピューレ デミグラスソース			にらのみそ汁	にら、ぶなしめじ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし
		厚焼き卵	厚焼き卵			白身カツ	白身カツ、キャノーラ油 中濃ソース、三温糖			福神漬	パック福神漬			鶏肉の照り焼き	鶏もも肉、みりん、酒 しょうゆ、三温糖、でん粉
エネルギー578kcal		ごぼうの炒め煮	しらたき、ごぼう、きじ肉 鶏もも肉、たけのこ 人参、米油、みりん 酒、三温糖、しょうゆ だし昆布、かつおだし	エネルギー751kcal		いんげんとウインナーのソテー	ウインナー、いんげん 人参、米油、しょうゆ 塩、こしょう、コンソメ	エネルギー723kcal		デザート	お祝いクレープ	エネルギー587kcal		和風サラダ	もやし、人参 糸かまぼこ、小松菜 和風ドレッシング
16月	火	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	コッペパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	19	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		もずくのみそ汁	もずく、玉ねぎ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし			たまごスープ	玉ねぎ、なめこ 鶏卵、長ねぎ スープストック、しょうゆ 塩、でん粉			ホワイトシチュー	鶏むね肉、玉ねぎ、人参 牛乳、スキムミルク 有塩バター、枝豆 シチューの素 塩、こしょう、米油 スープストック			ワンタンキムチスープ	キタノカオリワンタン キムチ、キムチ味 豚もも肉、木綿豆腐 玉ねぎ、にんにく、塩 三温糖、しょうゆ、米油
		いわしの梅煮	いわしの梅煮			チキンみそカツ	チキンみそカツ キャノーラ油			きたあかりコロッケ	きたあかりコロッケ キャノーラ油			たことすり身の包み蒸し	たこ焼きシューマイ
エネルギー616kcal		大根と豚肉の煮物	大根、豚もも肉 人参、しょうが、米油 酒、三温糖、しょうゆ みりん、だし昆布 かつおだし	エネルギー579kcal		キャベツのサラダ	キャベツ、きゅうり 人参、焼くわ かんきつドレッシング	エネルギー792kcal		フルーツあえ	パインシラップ漬け 洋なしシラップ漬け りんごゼリー	エネルギー569kcal		ナムル	もやし、小松菜、人参 しょうゆ、米酢、三温糖 ごま油
23月	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	24	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	25	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>今月のくひょう</p> <p>1年間の反省をしよう!</p> </div> <p>♪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。 ※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。</p>			
		わかめのみそ汁	わかめ、長ねぎ 油揚げ、みそ だし昆布、かつおだし			コンソメスープ	大根、ベーコン、玉ねぎ 長ねぎ、コンソメ 酒、塩、こしょう			中華丼(具)	白菜、玉ねぎ、人参 長ねぎ、豚もも肉 酒、しょうが、米油 しょうゆ、三温糖 でん粉				
		あじフライ	あじフライ キャノーラ油			アンサンブルエッグ	アンサンブルエッグ			甘酢あんエビつみれ	甘酢あんエビつみれ				
エネルギー684kcal		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、酒 青ピーマン、しょうゆ トウバンジャン 一味唐がらし、米油	エネルギー599kcal		もやしとツナのサラダ	もやし、まぐろ水煮 人参 香りごまドレッシング	エネルギー622kcal		ハイ!チーズ	ハイ!チーズ				



**今月の地場産物**

玉ねぎ きじ肉  
手造りみそ

令和元年度

**3月** こんだてひょう

【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	655kcal	24.8g	20.8g	3.0g
中学校	765kcal	28.3g	22.8g	3.6g

小学校 (Aコース)

