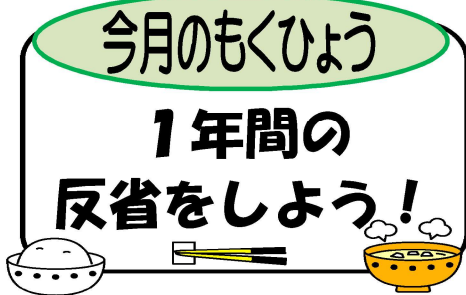


日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料				
2	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	3	火	わかめごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし) わかめごはんの素	4	水	背割リコッペパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ) ナンゲンサイ、ワインナー	5	木	ラーメン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	6	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		玉ねぎとたまごのみそ汁	鶏卵、玉ねぎ、長ねぎ 手造りみそ、だし昆布 かつおだし、でん粉、塩			豚汁	豚もも肉、しょうが 木綿豆腐、玉ねぎ 人参、長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし			フィヨンスープ	玉ねぎ、長ねぎ 野菜フィヨン、酒 塩、こしょう			チャンボン(汁)	焼ちくわ、白菜、人参 きくらげ、もやし、玉ねぎ しょうが、にんにく チャンボンスープの素 酒、米油、こしょう			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 牛乳、有塩バター
		さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮			いかフリッター	いかフリッター キャノーラ油			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			野菜シューマイ	野菜シューマイ			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
たんたんのの				桃の節句 献立				スプーン				北村小 6年生が考えた献立				デザート	焼プリンタルト		
エネルギー 748 kcal		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 745 kcal		デザート	ひなまつりゼリー	エネルギー 768 kcal		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 794 kcal		メンマ炒め	塩メンマ、豚もも肉、酒 長ねぎ、米油、しょうゆ テンメンジャン、三温糖	エネルギー 932 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(岩見沢産キタノカオリ)	12	木	うどん	小麦(岩見沢産きたはなみ)	13	金	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			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 ハヤシフレーク、こしょう ブルーンピューレ デミグラスソース			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			きつねうどん(汁)	玉ねぎ、油揚げ、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			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			福神漬	パック福神漬			白身カツ	白身カツ、キャノーラ油 中濃ソース、三温糖			はんぺんフライ	はんぺんフライ キャノーラ油			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 672 kcal		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 832 kcal		デザート	お祝いクレープ	エネルギー 879 kcal		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 665 kcal		塩昆布炒め	塩昆布、白菜 ボークハム、しょうゆ 三温糖、酒、みりん、米油	エネルギー 699 kcal		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	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	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	19	木	コッペパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	春分の日 			
		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			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			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			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				
		チキンみそカツ	チキンみそカツ キャノーラ油			いわしの梅煮	いわしの梅煮			たことすり身の包み蒸し	たこ焼きシューマイ			きたあかりコロッケ	きたあかりコロッケ キャノーラ油				
エネルギー 721 kcal		キャベツのサラダ	キャベツ、きゅうり 人参、焼ちくわ かんきつドレッシング	エネルギー 710 kcal		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 665 kcal		ナムル	もやし、小松菜、人参 しょうゆ、米酢、三温糖 ごま油	エネルギー 935 kcal		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				
23	月	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)	今月のもくひょう 1年間の反省をしよう! 							
		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			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			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								
		アンサンブルエッグ	アンサンブルエッグ			あじフライ	あじフライ キャノーラ油			甘酢あんエビつまみ	甘酢あんエビつまみ								
エネルギー 690 kcal		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 788 kcal		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 764 kcal		ハイ! チーズ	ハイ! チーズ								

♪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があります。
♪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。



春分の日



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

中学校
(Bコース)

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

