

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
1	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	2	火	ちらしずし	精白米(岩見沢産ななつぼし) ちらしずしの素	3	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	4	木	ラーメン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	5	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		わかめのみそ汁	わかめ、長ねぎ 玉ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし			石狩汁	木綿豆腐、人参 玉ねぎ、長ねぎ、しょうが みそ、鮭ダイス、酒 だし昆布、かつおだし			コンソメ スープ	大根、ウインナー 長ねぎ、人参、コンソメ 酒、塩、こしょう			塩ラーメン (汁)	塩メンマ、玉ねぎ、白菜 ホールコーン、長ねぎ しょうが、にんにく 塩ラーメンスープ こしょう			勝負に カツカレー	玉ねぎ、人参 じゃがいも にんにく、しょうが トマトケチャップ ウスターソース、米油 カレールウ、チャツネ
		若鶏の ごま照り焼き	若鶏のごま照り焼き			厚焼き卵	厚焼き卵			おさかな フライ	おさかなフライ キャノーラ油			肉まん	肉まん			ローズカツ	ローズカツ キャノーラ油
エネルギー 590 kcal		きんぴら ごぼう	ごぼう、人参、さつま揚げ しらたき、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 650 kcal		桃の花 ゼリー	桃の花ゼリー	エネルギー 673 kcal		ポークチャップ	豚もも肉、青ピーマン 玉ねぎ、ブレンピューレ トマトケチャップ、塩、こしょう ウスターソース、三温糖、米油	エネルギー 594 kcal		チンゲンサイの 炒めもの	チンゲンサイ、もやし 人参、ポークハム ごま油、三温糖、しょうゆ オイスターソース テンメンジャン	エネルギー 852 kcal		クール フルーツ	パインシラップ漬け 洋なしシラップ漬け サイダーゼリー
8	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	9	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	10	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	11	木	うどん	小麦(岩見沢産きたほなみ)	12	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		キャベツの みそ汁	キャベツ、玉ねぎ 長ねぎ、手造りみそ だし昆布、かつおだし			なめこの スープ	なめこ、ベーコン 玉ねぎ、長ねぎ しょうゆ、塩、米油 スープストック			そばろ丼 (具)	豚ひき肉、鶏ひき肉 まめプラス、玉ねぎ 人参、しょうが、にんにく 赤みそ、三温糖、でん粉 酒、みりん、しょうゆ テンメンジャン、米油			かうどん (汁)	玉ねぎ、ほうれん草、鶏卵 ごぼう、長ねぎ、みりん、塩 しょうゆ、三温糖、酒、でん粉 だし昆布、かつおだし			ポトフ	玉ねぎ、ウインナー、人参 セロリー、じゃがいも スープストック 塩、こしょう
		さばの しょうゆ煮	さばのしょうゆ煮			中華 ラビオリ	中華ラビオリ キャノーラ油			コーンの つまみ揚げ	コーンのつまみ揚げ			きつねもち	きつねもち			ささみカツ	ささみカツ キャノーラ油
たんたんの 日 エネルギー 623 kcal		ヤーコンの ピリカラ炒め	ヤーコン、人参、鶏もも肉 いんげん、大根、米油、酒 三温糖、しょうゆ 一味唐辛子	エネルギー 629 kcal		オイスター 炒め	もやし、人参、小松菜 焼くわ、しょうゆ、三温糖 オイスターソース、酒 トウバンジャン、ごま油 テンメンジャン	エネルギー 820 kcal		お祝い いちごクレープ	お祝いいちごクレープ	エネルギー 575 kcal		大根の 炒め煮	大根、豚もも肉、人参 三温糖、みりん、しょうゆ 米油、酒 だし昆布、かつおだし	エネルギー 658 kcal		ツナサラダ	白菜、枝豆 まぐろ水煮 香ごまドレッシング
15	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	16	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	17	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	19	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		つみれ汁	鶏ごぼうすり身ボール 玉ねぎ、長ねぎ、酒 しょうが、みそ だし昆布、かつおだし			たまご スープ	鶏卵、玉ねぎ えのきだけ 長ねぎ、スープストック しょうゆ、塩、でん粉			スープカレー	ベーコン、玉ねぎ じゃがいも、人参、にんにく しょうが、米油 スープカレーの素			ふのりの みそ汁	ふのり、玉ねぎ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし			マーボー豆腐	ブチ豆腐、豚ひき肉 しょうが、にんにく たけのこ、まめプラス 長ねぎ、ごま油、酒、でん粉 三温糖、しょうゆ、赤みそ トウバンジャン、テンメンジャン
		いわしの みぞれ煮	いわしのみぞれ煮			ベストサンド	ベストサンド キャノーラ油			鶏肉の 黒こしょう 焼き	鶏もも肉 塩、黒こしょう			かぼちゃ コロッケ	かぼちゃコロッケ キャノーラ油 中濃ソース、三温糖			ほたてシュウマイ	ほたてシュウマイ
エネルギー 743 kcal		れんこんの 炒めもの	れんこん水煮、豚もも肉 人参、しらたき、しょうゆ 酒、三温糖、みりん、米油	エネルギー 637 kcal		イタリアン サラダ	大根、きゅうり、人参 ささみ水煮 イタリアンドレッシング	エネルギー 693 kcal		キャベツの ソテー	キャベツ、青ピーマン おさかなソーセージ しょうゆ、コンソメ、塩 こしょう、米油	エネルギー 644 kcal		ごまあえ	白菜、人参、ポークハム 三温糖、しょうゆ 白すりごま、白炒りごま	エネルギー 659 kcal		中華炒め	人参、もやし、小松菜 米油、三温糖、しょうゆ 塩、こしょう テンメンジャン
22	月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	23	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	24	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	25	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	はい ていねいに配ぜんしょう 			
		コーンクリーム スープ	ホールコーン、玉ねぎ クリームコーン、有塩バター コーンクリームスープ スープストック、牛乳 塩、こしょう			えのきの みそ汁	えのきだけ、玉ねぎ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし			キムチスープ	キムチ、豚もも肉 木綿豆腐、にら、長ねぎ にんにく、キムチ味、三温糖 しょうゆ、米油、塩			いももち汁	ブチいももち、玉ねぎ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし				
		トマト オムレツ	トマトオムレツ			あじフライ	あじフライ キャノーラ油			春巻	春巻 キャノーラ油			鮭の あんかけ	鮭切り身、三温糖 しょうゆ、酒、みりん しょうが、でん粉				
エネルギー 652 kcal		野菜サラダ	キャベツ、人参 まぐろ水煮 香味塩ドレッシング	エネルギー 601 kcal		鶏肉と ごぼうの 炒め煮	ごぼう、人参、鶏もも肉 しらたき、いんげん みりん、三温糖、米油 酒、しょうゆ だし昆布、かつおだし	エネルギー 662 kcal		ナムル	もやし、きゅうり かに風味かまぼこ しょうゆ、米酢、ごま油 三温糖	エネルギー 610 kcal		切干大根 炒め煮	切干大根、人参 鶏もも肉、米油、みりん 三温糖、酒、しょうゆ だし昆布、かつおだし				

北村小
6年生の
考えた献立

卒業
おめでとう
祝立

はい

ていねいに配ぜんしょう



今月の地場産物

玉ねぎ ジャがいも
ヤーコン 手造りみそ

令和2年度

3月

小学校
(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	661kcal	25.0g	19.7g	3.0g
中学校	771kcal	28.5g	21.5g	3.5g

今月のもくひょう

1年間の
反省をしよう!

♪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るに原材料
配合表を お渡ししています。
そちらをご確認ください。