

令和3年

3月分献立表

名寄市学校給食センター

黄色の中間	おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤色の中間	おもに血や骨や肉になり、体をつくる		緑色の中間	おもに体の調子を整える	
1 (月) 小608kcal 中772kcal	2 (火) 小641kcal 中768kcal	3 (水) 小650kcal 中757kcal	4 (木) 小602kcal 中729kcal	5 (金) 小646kcal 中791kcal				
★ごはん ★カツゲン ★おでん ★さばのみそ煮 ★ひなあられ	★黒砂糖パン ★牛乳 ★ミネストローネ ★ポテトのチーズ煮 ★オムレツ	★マーボー野菜丼 ★牛乳 ★もやしのおかか和え	★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(たまご・豆腐) ★切干大根の炒め煮 ★あじも		ケチャップ		
黄: ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖 赤: さば とうもろこし さつまいも 豆腐 みそ 緑: 大根 にんじん こんにゃく	黄: 黒砂糖 パン マカロニ 油 砂糖 じゃがいも 赤: 牛乳 鶏肉 チーズ 大豆 卵 チョコ 緑: 玉ねぎ にんじん しめじ トマト パセリ コーン	黄: ごはん 砂糖 でん粉 ごま油 赤: 牛乳 豚肉 豆腐 みそ かつお節 緑: にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 もやし きゅうり	黄: ラーメン ごはん 油 赤: 牛乳 豚肉 はんぺん わかめ 緑: 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 白菜 ねぎ	黄: ごはん 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 赤: 牛乳 豚肉 豆腐 さつまいも 豆腐 みそ ひしき 緑: たまご 長ねぎ 切干大根 にんじん				
8 (月) 小614kcal 中728kcal	9 (火) 小647kcal 中838kcal	10 (水) 小858kcal 中1011kcal	11 (木) 小697kcal 中870kcal	12 (金) 小541kcal 中703kcal				
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(たまご・玉ねぎ) ★ひじきのごまペース和え ★さんまのおかか煮	★赤飯(甘納豆) ★牛乳 ★みそ汁(もやし・わかめ) ★白菜とがんもの煮ひたし ★鮭のみそマヨ焼き	★ビーフカレー ★牛乳 ★フルーツのヨーグルトあえ(生クリーム)	★クリームスパゲティー ★りんごジュース ★青のりポテト	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(舞茸・小松菜) ★ごまとう牛肉の甘辛煮 ★ほっけの塩焼き		情報に注意!!		
黄: ごはん 砂糖 マヨネーズ ごま 小麦粉 赤: 牛乳 さんま 卵 鶏肉 ひじき みそ かつお節 緑: 玉ねぎ キャベツ にんじん 梅	黄: ちま米 油 砂糖 マヨネーズ 赤: 牛乳 甘納豆 鮭 豆腐 わかめ みそ 緑: ねぎ 白菜 にんじん	黄: ごはん じゃがいも 油 砂糖 赤: 牛乳 牛肉 チーズ ヨーグルト 生クリーム 緑: にんじん 玉ねぎ みかん りんご	黄: スパゲティ 油 じゃがいも 赤: 牛乳 鶏肉 青のり 緑: 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ りんご	黄: ごはん 油 砂糖 赤: 牛乳 牛肉 ほっけ みそ 緑: まいわけ 小松菜 長ねぎ ごま こんにゃく にんじん さやいんげん				
15 (月) 小623kcal 中731kcal	16 (火) 小592kcal 中630kcal	17 (水) 小765kcal 中897kcal	18 (木) 小614kcal 中715kcal	19 (金) 小590kcal 中379kcal				
★ごはん ★牛乳 ★わかめスープ ★野菜のナムル ★春巻き	★米粉パン ★牛乳 ★かぼちゃシチュー ★野菜のバターソテー ★ハンバーグのケチャップソースかけ	★ブルコギ丼 ★牛乳 ★キャベツのひまわりドレッシング和え	★五目うどん ★牛乳 ★いりこ菜ごはん ★清見オレンジ	★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(はんぺん・ねぎ) ★キャベツのみそ炒め ★ほっけフライ		情報に注意!!		
黄: ごはん 砂糖 ごま油 ごま 油 でん粉 小麦粉 春雨 赤: 牛乳 豚肉 わかめ ハム 緑: 長ねぎ コーン もやし にんじん きゅうり しめじ	黄: 米粉 パン 油 バター 砂糖 赤: 牛乳 鶏肉 豚肉 緑: 玉ねぎ かぼちゃ しめじ キャベツ ねぎ にんじん	黄: ごはん 油 砂糖 ひまわり油 赤: 牛乳 牛肉 ツチのみそ 緑: 玉ねぎ ヒーマン もやし にんじん キャベツ きゅうり	黄: うどん ごはん ごま 赤: 牛乳 鶏肉 はんぺん 油揚子 しゅう 緑: 小松菜 まいわけ ごま 青菜 長ねぎ 清見オレンジ	黄: ごはん 油 砂糖 パン粉 赤: 牛乳 ほっけ 豚肉 はんぺんのみそ 緑: 長ねぎ しめじ キャベツ にんじん さやいんげん				
22 (月) 小566kcal 中677kcal	23 (火) 小456kcal 中567kcal	24 (水) 小667kcal 中782kcal	給食食材を納品して下さっている 地元業者さん ◇お米: 風連有機農業倶楽部 ◇作りみそ: カントリーマクラブ ◇大豆製品: とうろの藤井 ◇牛肉: 二子口(地域貢献のため) ◇赤飯: 名寄菓子商組合 ◇しいたけ、豆腐、油揚げ: 名寄の上学園 ◇めん: 豊岡製麺 東洋製麺					
★ごはん ★牛乳 ★とりちゃんこ汁 ★もやしとコーンの和風ドレッシング和え ★子持ちししゃもの甘露煮(1人2割)	★ごはん ★牛乳 ★くらたまスープ ★大根のピリ辛煮 ★いかリングフライ(2こ・3こ)	★豚丼 ★牛乳 ★白菜のごま酢和え	3月9日の赤飯は、卒業のお祝いです。 もち米はJA道北なよろさんが みなさんのためにと寄贈して下さいました。					
黄: ごはん じゃがいも 砂糖 赤: 牛乳 鶏肉 しめじ 油揚げ みそ 緑: にんじん 大根 こんにゃく、白菜 長ねぎ もやし コーン	黄: ごはん 油 砂糖 パン粉 小麦粉 赤: 牛乳 豚肉 いか 卵 みそ 緑: 玉ねぎ にんじん じゃがいも 長ねぎ 大根 椎茸 さやいんげん	黄: ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま 赤: 牛乳 豚肉 緑: にんじん 玉ねぎ こんにゃく、長ねぎ 白菜						

*都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください

*給食費は忘れずに期限までに納めましょう。

3月の名寄産食材

こめ 米 もち米 パン しめじ 豆腐 油揚げ ひまわり油
つく 作りみそ もやし コーン 玉ねぎ じゃがいも

3月平均栄養価

たんぱく質 @232g @27.1g
脂 肪 @192g @21.8g
ナトリウム @28g @3.3g
(塩分相当量)

3月3日は桃の節句です

桃の節句は、上巳の節句とも呼ばれ、ひな人形や桃の花をかざり、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする日です。給食では、3月1日にひなあられか出ます。