


3月分献立表

黄色の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤の仲間	血や骨や肉となり、体をつくる	緑の仲間	体の調子を整える
<p>3月1日はカガカがはじまります。12月に調査したリスト就立(着)が完了しました。カガカは、北海道の当地飲料です。受験を控えている中学3年生のみなさん、カガカを飲んで、がんばってください!</p> <p>受験に勝つ!</p> 	<p>1 (火) 小525kcal 中621kcal</p> <p>★黒砂糖パン ★カツゲン</p> <p>★アルファベットマカロニスープ</p> <p>★洋風じゃがいも煮</p> <p>★ウインナーのカチャップノースかけ</p> <p>黄:黒糖油 さとう じゃがいも マカロニ 赤:カツゲン、ひた肉、ウインナー 緑:キャベツ、にんじん、玉ねぎ、コーン、パセリ</p>	<p>2 (水) 小639kcal 中747kcal</p> <p>★親子丼</p> <p>★牛乳</p> <p>★白菜の甘酢あえ</p> <p>黄:ごはん、油、さとう 赤:牛乳、ひた肉、たまご、かつお、はんぺん 緑:玉ねぎ、にんじん、しいたけ、白菜、きゅうり、ごま</p>	<p>3 (木) 小543kcal 中612kcal</p> <p>★五目うどん</p> <p>★牛乳</p> <p>★かぼちゃコロック</p> <p>黄:うどん、油、パン粉 赤:牛乳、とり肉、はんぺん 緑:玉ねぎ、かぼちゃ、ごま、にんじん、しいたけ、長ねぎ、ほうき</p>	<p>4 (金) 小630kcal 中768kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★みそ汁(玉ねぎ・いもだんご)</p> <p>★油揚げと小松菜の炒め物</p> <p>★ハンバーグのおろしソースかけ</p> <p>黄:ごはん、油、さとう、ごま、じゃがいも 赤:牛乳、油揚げ、とり肉、ひた肉、みそ 緑:玉ねぎ、キャベツ、小松菜、にんじん、もやし、大根</p>	
	<p>7 (月) ひまわりの日 小603kcal 782kcal</p> <p>★赤飯(甘納豆) ★牛乳</p> <p>★みそ汁(ごぼう・舞茸・長ねぎ)</p> <p>★ひじきと野菜のあえもの</p> <p>☆いわしの生姜煮</p> <p>↑倍こ食べなます。</p> <p>黄:赤飯、油、さとう、ごま 赤:牛乳、ハム、ひき肉、甘納豆、いわし、みそ 緑:ごぼう、まいたけ、長ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、しょうが</p>	<p>8 (火) 小610kcal 777kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★たまごとコーンのスープ</p> <p>★切り干し大根の中華炒め煮</p> <p>★たれ付き肉だんご</p> <p>(小2こ・中3こ)</p> <p>黄:ごはん、ごま油、さとう、ごま 赤:牛乳、とり肉、たまご、ひた肉 緑:コーン、パセリ、切り干し大根、にんじん、しいたけ、ひんげん、玉ねぎ</p>	<p>9 (水) ひまわりの日 小756kcal 中889kcal</p> <p>★ポークカレー</p> <p>★牛乳</p> <p>★キャベツとツナのまわり</p> <p>ドレッシングサラダ ↑名寄産ひまわり油使用</p> <p>黄:ごはん、油、さとう、じゃがいも、ひまわり油 赤:牛乳、ひた肉、チーズ、ツナ 緑:キャベツ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり</p>	<p>10 (木) 小643kcal 中762kcal</p> <p>★豚骨野菜ラーメン</p> <p>★牛乳</p> <p>★いりこ菜ごはん</p> <p>黄:ラーメン、ごはん、油、ごま 赤:牛乳、ひた肉、はんぺん、いりこ 緑:玉ねぎ、にんじん、もやし、ほうき、長ねぎ、青菜</p>	<p>11 (金) 小655kcal 中766kcal</p> <p>★ごはん ★かつおぶしかけ</p> <p>★牛乳</p> <p>★みそ汁(もやし・わかめ)</p> <p>★キムチ豆腐</p> <p>★あげいも</p> <p>黄:ごはん、油、ごま、じゃがいも、さとう 赤:牛乳、ひた肉、豆腐、わかめ、かつお 緑:玉ねぎ、にんじん、もやし、にら、ほうき</p>
<p>14 (月) 小528kcal 中648kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★みそ汁(豆腐・ちんぴん菜)</p> <p>★大根そぼろ煮</p> <p>★しらすとわかめの玉子巻</p> <p>黄:ごはん、油、でんぷん、さとう 赤:牛乳、とうふ、ひた肉、たまご、しらす、わかめ、みそ 緑:チンゲン菜、大根、にんじん、玉ねぎ、しいたけ</p>	<p>15 (火) 小709kcal 中792kcal</p> <p>★コッペパン★牛乳</p> <p>★さつまいもシチュー</p> <p>★コールスローサラダ</p> <p>★メンチカツ</p> <p>黄:コッペパン、さつまいも、油、パン粉 赤:牛乳、とり肉 緑:玉ねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、きゅうり、パセリ</p>	<p>16 (水) 小645kcal 中754kcal</p> <p>★中華丼</p> <p>★牛乳</p> <p>★野菜のナムル</p> <p>黄:ごはん、油、さとう、ごま、しょうゆ 赤:牛乳、ひた肉、いわし、えび、うずら卵 緑:にんじん、玉ねぎ、もやし、わかめ、きゅうり、しいたけ、ほうき</p>	<p>17 (木) 小718kcal 中863kcal</p> <p>★カレーうどん</p> <p>★牛乳</p> <p>★ごはん</p> <p>★みかんゼリー</p> <p>黄:うどん、ごはん 赤:牛乳、ひた肉、さつまいも 緑:まいたけ、玉ねぎ、にんじん、みかん</p>	<p>18 (金) 小578kcal 中689kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★みそ汁(キャベツ・油揚げ)</p> <p>★きんぴらごぼう</p> <p>★さばのみぞれ煮</p> <p>↑倍こ食べなます!</p> <p>黄:ごはん、油、さとう、ごま 赤:牛乳、ひた肉、油揚げ、みそ、さば 緑:キャベツ、ごぼう、にんじん、しいたけ、大根、ごちやく</p>	
<p>21 (月) 春分の日</p> <p>☆新メニューです。今月は7日に提供します。見ね!</p> <p>3月平均栄養価 たん白質 @24.0g @27.7g 脂 肪 @17.9g @20.6g ナトリウム @ 3.1g @36g (塩味相当)</p>	<p>22 (火) 小553kcal 中668kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★みそ汁(白菜・なめこ)</p> <p>★高野豆腐の煮物</p> <p>★たらざんぎ・骨に注意!</p> <p>黄:ごはん、油、さとう、でんぷん 赤:牛乳、ひた肉、高野豆腐、たら、みそ 緑:にんじん、玉ねぎ、なめこ、白菜、ごちやく、しいたけ</p>	<p>23 (水) 小768kcal 中904kcal</p> <p>★キーマカレー</p> <p>★牛乳</p> <p>★しめじとキャベツのスープ</p> <p>黄:ごはん、油、さとう 赤:牛乳、ひた肉、大豆、チーズ、ヨーグルト 緑:にんじん、玉ねぎ、しめじ、ごま、キャベツ</p>	<p>24 (木) 小636kcal 中755kcal</p> <p>★みそ野菜ラーメン</p> <p>★牛乳</p> <p>★わかめごはん</p> <p>黄:ラーメン、油、ごはん 赤:牛乳、ひた肉、はんぺん、わかめ、みそ 緑:にんじん、玉ねぎ、もやし、白菜、キャベツ、長ねぎ</p>	<p>25 (金) 小605kcal 中718kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★すまし汁(大根・小松菜)</p> <p>★じゃがいもみそ煮</p> <p>★子持ちしゃも甘露煮(1人2尾)</p> <p>↑倍こ食べなます。</p> <p>黄:ごはん、油、さとう、じゃがいも 赤:牛乳、ひた肉、しいたけ、みそ、油揚げ 緑:大根、小松菜、しいたけ、玉ねぎ、しいたけ、にんじん</p>	

3月の名寄産食材

米 もち米 パン しんたけ
豆腐 油揚げ ひまわり油
SPF豚肉 作りみそ もやし
玉ねぎ コーン

「なよろ給食の日」の紹介 ①
3月7日は卒業祝いとして、お赤飯がきます。名寄市ちみ米生産組合から寄贈されたちみ米で作ります。お祝いの時の食べものといえば「お赤飯」ですね。卒業生のみなさんに「おめでとう」の気持ちをこめていただきます。

「なよろ給食の日」の紹介 ②
3月9日は名寄市日産「鈴木ビットファーム」の自社で丹精込めて育てられたSPF豚でカレーを作ります。この豚肉は会社設立20周年を迎えたことを記念し、安心安全な豚肉を学校給食の食材として寄贈されました。感謝の気持ちをこめていただきます。

お祝い
おせき
おはな

※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。