

令和7年

3月分献立表

名寄市学校給食センター

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 血や骨や肉になり、体をつくる		緑の仲間 体の調子を整える	
3 (月) 小620kcal 中729kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(じゃがいも・わかめ) ★野菜の卵 とじ ★焼きチキンカツ		4 (火) 小552kcal 中715kcal ★ココアパン ★牛乳 ★ミネストローネ ★もやしとツナのサラダ ★かぼちゃグラタン		5 (水) 小605kcal 中706kcal ★豚丼 ★牛乳 ★塩昆布あえ	
6 (木) 小743kcal 中911kcal ★クリームスパゲティ ★りんごジュース ★フライドポテト		7 (金) 小554kcal 中668kcal ★ごはん ★牛乳 ★かぼちゃ団子汁 ★豚肉のソース炒め ★いわしの生姜煮			
10 (月) 小580kcal 中696kcal ★甘納豆赤飯★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ・さつま揚げ) ★油揚げと小松菜の炒め物 ★焼きつくね		11 (火) 小746kcal 中874kcal ★キーマカレー ★牛乳 ★フルーツポンチ		12 (水) 小570kcal 中671kcal ★ごはん ★牛乳 ★チンゲン菜のスープ ★春雨サラダ ★シュウマイ(1人2こ)	
13 (木) 小588kcal 中688kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・なめこ) ★ごぼうの甘辛煮 ☆肉じゃがコロッケ		14 (金) 小618kcal 中734kcal ★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★ごはん ★味付けのり			
17 (月) 小512kcal 中623kcal ★わかめごはん ★牛乳 ★すまし汁(すりみ・椎茸) ★大根のみそ煮 ★ほっけの照り焼き		18 (火) 小582kcal 中689kcal ★コッペパン ★牛乳 ★ポトフ ★野菜のカレーソテー ★チキンのチーズ焼き		19 (水) 小626kcal 中734kcal ★親子丼 ★牛乳 ★ごまドレッシングサラダ	
20 (木) 春分の日 2月平均栄養価 たんぱく ②43g ③279g 脂肪 ②192g ③214g ナトリウム ②26g ③31g (※1人1食分) ☆マークは 新メニューです。		21 (金) 小631kcal 中808kcal ★ごはん ★牛乳 ★マーボー豆腐 ★バンバンジーサラダ ★ひじき入り餃子 (小2こ・中3こ)			
24 (月) 小546kcal 中653kcal ★ごはん ★牛乳 ★鶏ちゃんこ汁 ★いわしのみぞれ煮 ★清見オレンジ		25 (火) 小742kcal 中859kcal ☆オムカレーライス ★牛乳 ★サウザンドドレッシングサラダ		3月 名寄市産食材 	
3月 名寄市産食材 		◆◆ オムカレーライス ◆◆ ①お皿にご飯を盛り付ける。 ②薄焼き卵をご飯にのせる。 ③ルーをかけて完成！ 			
今が旬！ 清見オレンジ みかんとオレンジをかけ合わせて できており、2～4月に食べられます。 オレンジのような香りと、ジュシーな味わいが特徴です♪		【清見オレンジの食べ方】 ① かわとみのあいだにお尻を切る ② かわとみを剥ける ③ ふきを剥ける ④ ふくろごと食べられます			

※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日までに納めましょう。

※鶏もも肉に小骨などが残っている場合がありますので、注意してください。【6日(木)、19日(水)】