

平成27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
2 (月) 小1706kcal 中830kcal	3 (火) 小1676kcal 中790kcal	4 (水) 小1776kcal 中933kcal	5 (木) 小1626kcal 中776kcal	6 (金) 小1630kcal 中743kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・舞茸) ★枝豆とひじきのサラダ ★メンチカツ (ソース) ★ひなゼリー	★ごはん ★牛乳 ★根菜汁 ★牛肉と切り干し大根の ★さばの照り煮	★ハンバーグカレー ★牛乳 ★海藻サラダ	★とんこつラーメン ★牛乳 ★ミルクプリン ★うめちりごはん	★甘納豆赤飯 ★牛乳 ★おでん ★ししゃも甘露煮 ★清見オレンジ	
黄: ご飯 油 砂糖 小麦粉 赤: 牛乳 みそ 豚肉 ハム ひじき 緑: ほうさい まいたけ もやし にんじん きゅうり えだまめ	黄: ごはん あら さとう 味噌 赤: 牛乳 豚肉 みそ 牛肉 油揚げ たまご さば 緑: にんじん ほうじん じゃがいも 玉ねぎ 切り干し大根	黄: ごはん じゃがいも あら 赤: 牛乳 豚肉 粉チーズ ハンバーグ かいそう 緑: 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり しめじ	黄: ラーメン ごはん ごま 赤: 牛乳 豚肉 なたしらす 緑: 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし しめじ	黄: ちりめん 赤: 牛乳 ししゃも かんぴょう かつお ぶり 味噌 ミートボール 甘豆 緑: にんじん ちりめん ほうじん オレンジ	
9 (月) 小1593kcal 中717kcal	10 (火) 小1572kcal 中739kcal	11 (水) 小1668kcal 中786kcal	12 (木) 小1713kcal 中864kcal	13 (金) 小1621kcal 中728kcal	
★ごはん ★牛乳 ★たまごわかめのスープ ★牛肉の オイスターソース炒め ★えびぎょうざ (小2・中3)	★バターパン ★コーヒー牛乳 ★野菜スープ ★ポークビーンズ ★いかリングフライ (ソース)	★中華丼 ★牛乳 ★もやしの ドレッシングあえ	★カレーうどん ★牛乳 ★ごはん ★いちごヨーグルト	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・油揚げ) ★鮭と大根のそぼろ煮 ★たまご焼き ↑骨に注意!	
黄: ごはん あら さとう 味噌 とうもろこし 赤: 牛乳 たまご わかめ 牛肉 えび 緑: 長ねぎ じゃがいも にんじん 玉ねぎ ビーマン	黄: バター 小麦粉 油 さとう しょう油 しょうゆ 赤: 牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ じゃがいも 緑: キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ パセリ	黄: ごはん 油 さとう しょう油 とうもろこし 赤: 牛乳 豚肉 じゃがいも えび とうもろこし 緑: しめじ ほうじん じゃがいも ほうじん ほうじん ほうじん	黄: うどん ごはん 赤: 牛乳 豚肉 さめ腸 ヨーグルト 緑: 玉ねぎ にんじん じゃがいも 長ねぎ	黄: ごはん さとう あら 赤: 牛乳 豚肉 みそ 油揚げ わかめ さば たまご 緑: にんじん 玉ねぎ ほうじん じゃがいも	
16 (月) 小1625kcal 中726kcal	17 (火) 小1638kcal 中759kcal	18 (水) 小1836kcal 中993kcal	19 (木) 小1670kcal 中870kcal	20 (金) 小1633kcal 中738kcal	
★五目ごはん ★牛乳 ★海鮮汁 ★白菜のなめ首あえ ★チキンみそカツ	★ごはん ★牛乳 ★みそわんたん汁 ★ひじきのごまネーズあえ ★焼き鮭 ←骨に注意!	★ハヤシライス ★牛乳 (SPF 豚 使用) ★フルーツサラダ	★クリームスパゲティ ★りんごジュース ★青のりポテト	★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★キャベツの中華みそ炒め ★肉だんご (1人2ヶ)	
黄: ごはん あら パン粉 赤: 牛乳 みそ ほうとう とうもろこし 豚肉 緑: 豚肉 玉ねぎ じゃがいも ほうじん 長ねぎ ほうじん 白菜 なたしらす	黄: ごはん わんたん 味噌 マヨネーズ 味噌 赤: 牛乳 豚肉 みそ とうもろこし じゃがいも 緑: 玉ねぎ もやし じゃがいも キャベツ にんじん	黄: ごはん じゃがいも あら さとう 赤: 牛乳 豚肉 ヨーグルト 生クリーム 緑: 豚肉 玉ねぎ じゃがいも かつお 玉ねぎ りんご 黄ピー	黄: スパゲティ じゃがいも あら 赤: 牛乳 とうもろこし 青のり 緑: 玉ねぎ にんじん パセリ しめじ	黄: ごはん さとう あら とうもろこし 赤: 牛乳 豚肉 とうもろこし 肉だんご 緑: にんじん ほうじん ほうじん ほうじん ほうじん	
23 (月) 小1706kcal 中809kcal	24 (火) 小1768kcal 中919kcal	25 (水) 小1709kcal 中796kcal	<div data-bbox="1021 1456 1452 1590"> <h2>3月の じばさんしよくざい</h2> </div> <ul style="list-style-type: none"> ◇お米: 風連有機生産組合 ◇作りみそ: カントリーマラフ ◇しめじ: 名寄の上学園 ◇豚肉 (SPF): 鈴木ビットファーム ◇もち米: 名寄産もちもち 名寄菓子組合 ◇ひまわり油: ひまわり工房 ◇もやし: 坂本食品 ◇大豆製品: とうしの藤井 ◇牛肉、ハンバーグ: ニチロ (地域貢献のため) 		
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (もやし・油揚げ) ★れんこんきんぴら ★さばみそ煮	★ピビンパク ★牛乳 ★フルーツポンチ	★わかめごはん ★牛乳 ★けんちん汁 ★揚げいも (ケチャップ) ★さんまかば焼き			
黄: ごはん あら さとう 赤: 牛乳 みそ あら 豚肉 さば 緑: もやし にんじん にんじん じゃがいも しめじ	黄: ごはん さとう 味噌 あら しめじ 赤: 牛乳 豚肉 たまご 緑: もやし にんじん じゃがいも かつお 玉ねぎ	黄: ごはん じゃがいも 油 小麦粉 赤: 牛乳 とうもろこし さんま わかめ 緑: にんじん しめじ ほうじん ほうじん ほうじん			

はアンコール 給食です。

3月平均栄養価
たん白質@24.5g @28.8g
脂肪@20.5g @23.3g
ナトリウム@2.9g @3.5g
(塩分相当)

お祝いにおせきはん

お兄い時の食べ物といえは「お赤飯」です。昔から、赤い色には悪いものを取り除く力があるとされて、もともとはお米自体が赤い「赤米」を神様にお供えする習慣があったことから、お赤飯が作られるようになったといわれています。もち米と市販のあずきの水煮を使って、炊飯器で手軽に炊く事もできますので、ぜひご家庭でも味わってみてください。

※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。

