

# 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	血や骨や肉になり、体をつくる	緑の仲間	体の調子を整える
<b>3 (月)</b> 小734kcal 中983kcal	<b>4 (火)</b> 小604kcal 中721kcal	<b>5 (水)</b> 小675kcal 中798kcal	<b>6 (木)</b> 小625kcal 中752kcal	<b>7 (金)</b> 小659kcal 中759kcal	
★ごはん ★牛乳 ★マーボー豆腐 ★いわしのみぞれ煮 ★ひなゼリー	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜、舞茸) ★チキンカツ (ソース) ★ひじきと枝豆のサラダ	★親子丼 ★牛乳 ★海藻サラダ	★豚骨ラーメン ★牛乳 ★キャベツの油炒め ★ごはん	★赤飯 (甘納豆) ★牛乳 ★お吸い物 (はんぺん) ★さんま焼き魚 (醤油) ★白菜の甘酢あえ	
黄: ごはん さとう油 ごま油 赤: 豚肉 豆腐 みそ汁 緑: 長ねぎ しらす だし	黄: ごはん さとう油 ごま油 赤: 牛乳 鶏肉 ハム ひじき 緑: 白菜 しょうが きゅうり	黄: ごはん 卵 さとう油 赤: 豚肉 たまご かつお 緑: にんじん 玉ねぎ みつば 椎茸	黄: ラーメン 卵 さとう油 赤: 牛乳 豚肉 さつま揚げ 緑: マヨネーズ 長ねぎ かつお	黄: せきほん 甘納豆 さとう油 赤: 牛乳 はんぺん さんま 緑: 長ねぎ しらす 白菜	
<b>10 (月)</b> 小721kcal 中795kcal	<b>11 (火)</b> 小665kcal 中748kcal	<b>12 (水)</b> 小666kcal 中778kcal	<b>13 (木)</b> 小655kcal 中772kcal	<b>14 (金)</b> 小714kcal 中828kcal	
★ごはん ★牛乳 ★かぼちゃ団子汁 ★骨ごとあじの唐揚げ ★中華風サラダ	★もち粉パン ★牛乳 ★わかめスープ ★ベーコンチーズオムレツ ★イタリアン豆腐	★ホイコーロー丼 ★牛乳 ★つけもの ★いちごヨーグルト	★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん ★チーズ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根、生揚げ) ★鮭バーグカツ (ソース) ★ひじきのごまネーズあえ	
黄: ごはん 卵 さとう油 赤: 牛乳 揚げ物 みそ汁 緑: にんじん 長ねぎ きゅうり	黄: パン さとう油 赤: 牛乳 わかめ 揚げ物 緑: にんじん 白菜 豆腐	黄: ごはん さとう油 赤: 牛乳 豚肉 みそ 緑: キャベツ ひまわり 長ねぎ	黄: ラーメン 卵 さとう油 赤: 牛乳 豚肉 なたね油 緑: 長ねぎ にんじん マヨネーズ	黄: ごはん 油 さとう油 赤: 牛乳 生揚げ みそ 鮭 緑: にんじん キャベツ にんじん	
<b>17 (月)</b> 小695kcal 中795kcal	<b>18 (火)</b> 小645kcal 中789kcal	<b>19 (水)</b> 小778kcal 中916kcal	<b>20 (木)</b> 小618kcal 中688kcal	<b>21 (金)</b> 春分の日	
★ごはん ★牛乳 ★たまごスープ ★さんまのかば焼き ★豚キムチ炒め	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (豆腐、油揚げ、長ねぎ) ★ハンバーグのおろしソース ★竹輪のあえもの	★ポークカレー ★牛乳 ★フルーツのゼリーあえ	★五目うどん ★牛乳 ★野菜コロッケ (ソース)	卒業おめでとう 	
黄: ごはん さとう油 赤: 牛乳 たまご さんま 緑: 長ねぎ 豆腐 白菜	黄: ごはん さとう油 赤: 牛乳 豆腐 揚げ物 緑: 長ねぎ きゅうり にんじん	黄: ごはん じゃがいも 赤: 牛乳 豚肉 粉チーズ 緑: 玉ねぎ にんじん 人参	黄: うどん じゃがいも 赤: 牛乳 とり肉 揚げ物 緑: にんじん 長ねぎ 豆腐		
<b>24 (月)</b> 小721kcal 中847kcal	<b>25 (火)</b> 小654kcal 中766kcal	※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。			
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜、生揚げ) ★しゅうまい (1人2こ) ★牛肉と大根の煮物	★豚丼 ★牛乳 ★もやしとツナのあえもの	*** 今月の地場産 *** ◇お米: 風連町有機農業倶楽部 ◇作りみそ: カントリーマクラブ ◇もやし: 坂本食品 ◇牛肉、ハンバーグ: ニチロ (地域貢献のため) ◇豚肉(SPF): 鈴木ビットファーム ◇もち米: 名寄産まぐちもち ◇赤飯: 名寄菓子商組合 ◇すりみ製品: えひす食品 ◇大豆製品: とうふの藤井 ◇しいたけ: 名寄丘の上学園			
黄: ごはん さとう油 小麦粉 赤: 牛乳 みそ 揚げ物 牛肉 緑: 白菜 にんじん しょうが	黄: ごはん 油 さとう油 赤: 牛乳 豚肉 ツナ 緑: にんじん 長ねぎ 豆腐				



今年度も残すところあとわずかとなりました。  
この1年間好き嫌いなく給食を食べることができましたか。  
苦手な食べ物も少しずつ、挑戦していきましょうね。  
『食』という漢字は『人』を『良くする』と書きます。  
みんなの体をつくってくれるのは食べ物です。  
これからも、いろいろな食べ物と仲良くしましょうね。



3月平均栄養面  
たんぱく質  
◎25.9g  
◎30.1g  
脂肪  
◎20.3g  
◎22.9g