


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
※ は アンコール献立です！  3月卒業離乳 たんぱく質 @24.6g @282g 脂 肪 @182g @198g ナトリウム @80g @35g (塩分相当量)	1 (火) 小1661kcal 中774kcal ★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (豆腐・小松菜・しめじ) ★きんぴらごぼう ★チキンカツ ソース ★ひなゼリー	2 (水) 小1636kcal 中741kcal ★親子丼 ★牛乳 ★野菜の和風 ドレッシングあえ	3 (木) 小1702kcal 中847kcal ★カレーうどん ★牛乳 ★ごはん ★いちごヨーグルト	4 (金) 小1592kcal 中675kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・わかめ) ★豚肉のオイスターソース炒め ★さばの照り煮	
	黄: ごはん あら さとう パン粉 赤: 牛乳 とうふ 豚肉 とり肉 緑: はんぺん じゃがいも 人参 ほうとう しょうが こんにゃく	黄: ごはん さとう あら 赤: 牛乳 とり肉 なたね油 たまご 緑: 玉ねぎ はんぺん しめじ ほうとう じゃがいも しょうが	黄: うどん ごはん 赤: 牛乳 しょうが しょうが しょうが 緑: 玉ねぎ はんぺん まいわた いちご	黄: ごはん あら さとう しょうが しょうが 赤: 牛乳 わかめ みそ しょうが しょうが 緑: はんぺん ほうとう はんぺん 玉ねぎ ヒマン	
7 (月) 小1690kcal 中795kcal ★甘納豆赤飯 ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・卵) ★切り干し大根の油炒め ★さんまの生姜煮	8 (火) 小1656kcal 中725kcal ★もち粉パン ★牛乳 ★コーンポタージュ ★ひじきと枝豆のサラダ ★メンチカツ ソース	9 (水) 小1733kcal 中860kcal ★チキンカレー ★牛乳 ★キャベツとハムのサラダ	10 (木) 小1678kcal 中824kcal ★とんこつラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん ★いちご&みかんクレープ	11 (金) 小1560kcal 中662kcal ★ごはん ★牛乳 ★貝たくさん汁 ★白菜のなめ茸あえ ★鮭焼き魚 ←骨に注意！	
黄: もち米 あら さとう 赤: 牛乳 甘納豆 たまご みそ しょうが しょうが 緑: 玉ねぎ 切り干し大根 はんぺん	黄: 米粉 あら さとう しょうが パン粉 赤: 牛乳 とり肉 しょうが ハム ひじき 緑: 玉ねぎ コーン パセリ ほうとう しょうが しょうが	黄: ごはん あら しょうが しょうが 赤: 牛乳 とり肉 なたね油 ハム 緑: はんぺん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	黄: ラーメン ごはん しょうが さとう しょうが 赤: 牛乳 豚肉 なたね油 しょうが 緑: 玉ねぎ はんぺん しょうが しょうが しょうが	黄: ごはん いももち 赤: 牛乳 とり肉 みそ さけのり 緑: はんぺん ほうとう 長ねぎ ほうとう ほうとう	
14 (月) 小1661kcal 中759kcal ★ごはん ★牛乳 ★けんちん汁 ★れんこんのきんぴら ★さんまのみそ煮	15 (火) 小1644kcal 中738kcal ★ごはん ★牛乳 ★わかめスープ ★牛肉と大根の中華風煮 ★肉しゅうまい (1人2個)	16 (水) 小1640kcal 中745kcal ★すしごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・油あげ) ★五目煮	17 (木) 小1563kcal 中716kcal ★クリームスパゲティ ★オレンジジュース ★青のりポテト	18 (金) 小1672kcal 中777kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (たこボール・白菜) ★肉じゃが ★豆腐ハンバーグ	
黄: ごはん あら さとう ごま 赤: 牛乳 とうふ しょうが さんま みそ 緑: 玉ねぎ 大根 しょうが 長ねぎ しょうが しょうが 人参 ほうとう	黄: ごはん あら さとう しょうが しょうが 赤: 牛乳 なたね油 わかめ 牛肉 みそ しょうが 緑: はんぺん ほうとう ほうとう しょうが しょうが しょうが	黄: ごはん あら さとう 赤: 牛乳 しょうが みそ とり肉 しょうが しょうが 緑: しょうが はんぺん ほうとう ほうとう しょうが しょうが	黄: スパゲティ、じゃがいも あら 赤: 牛乳 とり肉 しょうが 緑: 玉ねぎ はんぺん しょうが しょうが しょうが	黄: ごはん さとう あら しょうが しょうが 赤: 牛乳 しょうが ほうとう ほうとう ほうとう 緑: ほうとう 長ねぎ はんぺん 玉ねぎ しょうが しょうが	
21 (月) 振替休日	22 (火) 小1671kcal 中775kcal ★ごはん ★牛乳 ★五目汁 ★ごぼうサラダ ★子持ちしゃも甘露煮 (1人2尾)	23 (水) 小1726kcal 中852kcal ★ハヤシライス ★牛乳 ★海藻サラダ	24 (木) 小1578kcal 中726kcal ★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★ごはん ★味付けのり ★清見オレンジ	25 (金) 小1655kcal 中746kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (豆腐・わかめ) ★キャベツのまわり油炒め ★鮭の香味揚げ ←骨に注意！	
黄: ごはん あら さとう ごま 赤: 牛乳 とうふ しょうが さんま みそ 緑: 玉ねぎ 大根 しょうが 長ねぎ しょうが しょうが 人参 ほうとう	黄: ごはん あら さとう しょうが しょうが 赤: 牛乳 しょうが ほうとう ほうとう ほうとう 緑: ほうとう 長ねぎ はんぺん 玉ねぎ しょうが しょうが	黄: ごはん しょうが あら 赤: 牛乳 しょうが ほうとう 緑: はんぺん 玉ねぎ しょうが しょうが しょうが	黄: ラーメン あら ごはん ごま 赤: 牛乳 豚肉 なたね油 のり みそ 緑: ほうとう しょうが 玉ねぎ 長ねぎ はんぺん しょうが	黄: しょうが ほうとう ほうとう ほうとう 赤: 豆腐 わかめ みそ しょうが しょうが 緑: しょうが ほうとう ほうとう ほうとう	

3月3日は桃の節句です

3月3日は桃の節句で、女の子の幸せと、健やかな成長を祈る日とされています。桃の節句の行事食には、ちらしずしやハマグリのお吸いもの、ひしもち、ひなあられなどがありますが、給食ではひなゼリーが出ます！ひなゼリーの赤(ピンク)・白・緑の3色の色合いは、雪の下に新芽が出て、桃の花が咲いているという春の風景を表しています。3月2・3日はお休みのクラスがあるので、3月1日にひなゼリーを出します！全校で桃の節句をお祝いしましょう！

3月の じばさんしよくざい

- ◇お米: 風連有機生農業倶楽部
- ◇作りみそ: カントリーマクラブ
- ◇しいたけ、豆腐: 名寄市上学園
- ◇豚肉SPF: 鈴木ビットファーム
- ◇もち米: 名寄産まぐちもち (地域貢献のため)
- ◇名寄菓子組合
- ◇ひまわり油: ひまわり工房
- ◇ごやし: 坂本食品
- ◇大豆製品: とつらの藤井
- ◇牛肉: ニチロ

※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。
 ※給食費は忘れず期限までに納めましょう。