

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		赤色の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる		緑色の仲間	体の調子を整える	
<p>3月1日にはカツゲンが出ます。カツゲンは、北海道でしか売られていない、ご当地飲料です。「勝源」というごろ合わせから、ゲン担ぎにもよいと言われています。受験を控えている中学3年生のみならず、カツゲンを飲んで、がんばってください!</p>	<p>1 (水) 小1697kcal 中826kcal</p> <p>★チキンカレー</p> <p>★カツゲン</p> <p>★キャベツのサラダ</p>		<p>2 (木) 小1655kcal 中838kcal</p> <p>★ミートソーススパゲティ</p> <p>★牛乳</p> <p>★フルーツポンチ</p>		<p>3 (金) 小1666kcal 中781kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★みそ汁(玉ねぎ・しめじ)</p> <p>★ひじきのごまネーズあえ</p> <p>★ハンバーグおろしソースかけ</p> <p>★ひなゼリー</p>			
	<p>3月平均値 たんぱく質 @24.1g @28.3g 脂 肪 @17.5g @19.7g ナトリウム @29g @35g (塩分量相当)</p>	<p>黄: ごはん あすら じゃがいも 赤: カツゲン どり肉 粉チーズ 牛乳 緑: 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり</p>		<p>黄: スパゲティ さとう ひまわり油 白 赤: 牛乳 ぶり肉 粉チーズ カルビ 緑: 玉ねぎ にんじん まいんす パセリ みかん缶 りんご缶</p>		<p>黄: ごはん さとう ごま マネース 赤: 牛乳 みそ どり肉 ぶり肉 ひじき 卵 緑: 玉ねぎ しめじ キャベツ にんじん だいこん もも</p>		
<p>6 (月) 小1573kcal 中659kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★みそ汁(白菜・わかめ)</p> <p>★豚肉のオイスターソース炒め</p> <p>★お好み焼き風(たれ)</p>	<p>7 (火) 小1652kcal 中809kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★キムチスープ</p> <p>★大根の中華風煮</p> <p>★焼きぎょうざ(小2・中3コ)</p>	<p>8 (水) 小1639kcal 中745kcal</p> <p>★親子丼</p> <p>★牛乳</p> <p>★もやしとわかめの甘酢あえ</p>	<p>9 (木) 小1631kcal 中777kcal</p> <p>★とんこつラーメン</p> <p>★牛乳</p> <p>★いりこ菜ごはん</p> <p>★すだちゼリー</p>	<p>10 (金) 小1700kcal 中859kcal</p> <p>★小豆赤飯 ★牛乳</p> <p>★みそ汁(玉ねぎ・油あげ)</p> <p>★野菜のごまマヨネーズあえ</p> <p>★鶏のからあげ(小2・中3コ)</p>				
<p>黄: ごはん 油 さとう ぶり肉 赤: 牛乳 みそ わかめ ぶり肉 すりみ えび いちか 緑: はくさい だかご にんじん 玉ねぎ ピーマン</p>	<p>黄: ごはん あすら さとう ぶり肉 卵 赤: 牛乳 ぶり肉 とうふ みそ すりみ 緑: しらす たらこ はくさい にんじん しめじ だいこん だかご 長ねぎ</p>	<p>黄: ごはん あすら さとう 赤: 牛乳 どり肉 たまご なるこ わかめ かつお節 緑: にんじん 玉ねぎ しらす みつば ごま油 もやし</p>	<p>黄: ラーメン ごはん あすら ごま 赤: 牛乳 ぶり肉 なるこ しらす 緑: 玉ねぎ にんじん 長ねぎ はくさい もやし あおな すだち</p>	<p>黄: ごはん さとう ごま マネース あすら 赤: 牛乳 みそ 油あげ どり肉 緑: 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし</p>				
<p>13 (月) 小1658kcal 中759kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★すまし汁(豆腐・小松菜)</p> <p>★鶏肉とさつま芋の甘辛煮</p> <p>★さんまのみそ煮</p>	<p>14 (火) 小1557kcal 中662kcal</p> <p>★もち粉パン ★牛乳</p> <p>★コーンポタージュ</p> <p>★イタリアンサラダ</p> <p>★かぼちゃグラタン</p>	<p>15 (水) 小1653kcal 中764kcal</p> <p>★豚丼</p> <p>★牛乳</p> <p>★白菜の磯あえ</p>	<p>16 (木) 小1563kcal 中651kcal</p> <p>★きつねうどん</p> <p>★牛乳</p> <p>★じゃがいものみそバター炒め</p>	<p>17 (金) 小1623kcal 中759kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★みそ汁(生あけ・キャベツ)</p> <p>★切り干し大根の炒め煮</p> <p>★いわ天ぷら</p>				
<p>黄: ごはん 油 さとう さつま芋 赤: 牛乳 とうふ どり肉 ひじき さつま芋 さんま みそ 緑: まつな しらす にんじん いちか</p>	<p>黄: もち粉 油 あすら マカロニ 赤: 牛乳 チーズ 緑: コーン 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり かぼちゃ</p>	<p>黄: ごはん あすら さとう ぶり肉 赤: 牛乳 ぶり肉 かつお節 のり 緑: にんじん 玉ねぎ かつお節 たらこ 長ねぎ はくさい</p>	<p>黄: うどん じゃがいも バター 赤: 牛乳 どり肉 油あげ ぶり肉 みそ 緑: にんじん まつな 長ねぎ しらす ごま油 玉ねぎ コーン</p>	<p>黄: ごはん あすら さとう 小麦粉 赤: 牛乳 生あけ みそ さつま芋 ひじき いちか 緑: キャベツ 切り干し大根 にんじん</p>				
<p>20 (月) 春分の日</p> <p>※ は アンコール献立です!</p>	<p>21 (火) 小1695kcal 中802kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★みそわんたんスープ</p> <p>★ごぼと牛肉の甘辛煮</p> <p>★子持ちしゃもめ甘露煮(1人2割)</p>	<p>22 (水) 小1686kcal 中800kcal</p> <p>★マーボー野菜丼</p> <p>★牛乳</p> <p>★もやしのナムル</p>	<p>23 (木) 小1624kcal 中774kcal</p> <p>★みそ野菜ラーメン</p> <p>★牛乳</p> <p>★わかめごはん</p> <p>★清見オレンジ</p>	<p>24 (金) 小1655kcal 中747kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★みそ汁(もやし・油あげ)</p> <p>★キャベツの炒めもの</p> <p>★鮭の香味あけ</p>				
<p>黄: ごはん さとう あすら わんたん 赤: 牛乳 みそ 牛肉 しゃもめ 緑: にんじん 玉ねぎ もやし こんにゃく ごま油 いちか</p>	<p>黄: ごはん 油 さとう ぶり肉 さつま芋 赤: 牛乳 ぶり肉 とうふ みそ ハム 緑: にんじん 玉ねぎ 長ねぎ たらこ しらす もやし</p>	<p>黄: ごはん 油 さとう ぶり肉 さつま芋 赤: 牛乳 ぶり肉 とうふ みそ ハム 緑: にんじん 玉ねぎ 長ねぎ たらこ しらす もやし</p>	<p>黄: ラーメン あすら ごはん ごま 赤: 牛乳 ぶり肉 なるこ みそ わかめ 緑: かつお節 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ にんじん オレンジ</p>	<p>黄: ごはん 油 さとう ぶり肉 小麦粉 赤: 牛乳 油あげ みそ ぶり肉 さつま 青のり 緑: もやし 玉ねぎ キャベツ にんじん</p>				

3月3日は桃の節句

3月3日は、「桃の節句」です。「ひなまつり」や「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子のすこやかな成長と幸せを願う日です。桃の節句には雛人形を飾りますが、飾り以外にも、けかれを人形に移して流す「流し雛」を行っている地域もあります。給食には、3月3日にひなゼリーが出ます。お楽しみに!



- ◇お米: 風連有機農業興発部 ◇ひまわり油: ひまわり工房
- ◇作りみそ: カントリーマックラブ ◇もやし: 坂本食品
- ◇しらす: 豆腐: 名寄の上野園 ◇大豆製品: とうふの藤井
- ◇豚肉(SPF): 鈴木ヒットファーム ◇牛肉: 二チロ (地産貢献のため)
- ◇もち米: 名寄産もちもち 名寄菓子組合



※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。