

















# 3月分献立表

|  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
| 黄色の中間 おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる   |  | 赤色の中間 おもに血や骨や肉になり、体をつくる  |  | 緑色の中間 おもに体の調子を整える  |  |  |  |   |  |
| <p><b>3月の</b><br/>なまさんしょくざい<br/><b>名寄産食材</b></p> <p>こめ 米 もち米 パン<br/>とうふ 豆腐 ひまわり油<br/>つく SPF豚肉 作りみそ ややし<br/>たまご キャベツ 玉ねぎ</p>  |  | <p><b>受験・テストに勝つ!</b></p> <p>受験・テストで自分の力を発揮するためには、栄養バランスのよい食事はもちろん、朝食をしっかりと食べることも大切です。また、家族やクラスの人々と食事を楽しむことでリフレッシュにもなります。1日の給食には受験応援献立「カツゲン(勝原)」が出来ます。全力を発揮できるよう、応援しています!</p>   |  | <p><b>1 (木)</b><br/>小542kcal 中639kcal</p> <p>★肉うどん <br/>★カツゲン (SPF豚使用)<br/>★いりこ菜ごはん</p> <p>黄:うどん ごはん こま<br/>赤:カツゲン、豚肉、なると、油揚げ、しらす<br/>緑:にんじん、しらす、小根菜、ごま、長ねぎ、青菜</p>  |  | <p><b>2 (金)</b><br/>小760kcal 中925kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳<br/>★みそおでん <br/>★野菜もっチーズフライ<br/>★ひなゼリー</p> <p>黄:ごはん さとう 油揚げ、わかめ、パン粉、ごま<br/>赤:牛乳、みそ、わかめ、すりあげ、うずら、ミートボール、おから、チーズ<br/>緑:大根、にんじん、ごんじやく、ごま、長ねぎ、玉ねぎ</p> |  |   |  |
| <p><b>5 (月)</b><br/>小599kcal 中686kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳<br/>★酸辣湯 <br/>★もやしとツナの炒め物<br/>★きんぴら肉団子 (1人2個)</p> <p>黄:ごはん 油、ごま油、てんぷら粉、ごま<br/>赤:牛乳、豆腐、とうふ、たまご、ツナ、とり肉<br/>緑:にんじん、チンゲン菜、しらす、たけのこ、もやし、ごま</p> |  | <p><b>6 (火)</b><br/>小602kcal 中708kcal</p> <p>★離れもやし ★牛乳<br/>★かぼちゃシチュー <br/>★キャベツのソテー <br/>★ウインナーのケチャップソースかけ </p> <p>黄:もやし、油、ひまわり油、さとう<br/>赤:牛乳、とり肉、ウインナー<br/>緑:玉ねぎ、かぼちゃ、ゆめ、キャベツ</p> |  | <p><b>7 (水)</b><br/>小759kcal 中891kcal</p> <p>★すきやき丼 <br/>★牛乳<br/>★白菜とわかめのおかかあえ</p> <p>黄:ごはん、あさら、さとう<br/>赤:牛乳、牛肉、ちくね、とうふ、わかめ、かつお節<br/>緑:にんじん、玉ねぎ、しらす、たけのこ、長ねぎ、白菜</p>   |  | <p><b>8 (木)</b><br/>小647kcal 中798kcal</p> <p>★みそ野菜ラーメン <br/>★牛乳<br/>★梅ちりごはん<br/>★すだちゼリー</p> <p>黄:ラーメン、ごはん、あさら、ごま<br/>赤:牛乳、豚肉、なると、ごま、しらす<br/>緑:玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、はくさい、もやし、ゆめ、すだち</p>                           |  | <p><b>9 (金)</b><br/>小666kcal 中792kcal</p> <p>★赤飯(甘納豆) ★牛乳<br/>★すまし汁(生揚げ・まいたけ)<br/>★切干し大根の炒め煮<br/>★鮭のみそマヨ焼き  ←1席に注意!</p> <p>黄:もち米、油、さとう、マヨネーズ<br/>赤:牛乳、甘納豆、生揚げ、豚肉、さつま揚げ、ひじき、みそ、さけ<br/>緑:まいたけ、長ねぎ、切干し大根、にんじん</p> |  |
| <p><b>12 (月)</b><br/>小673kcal 中765kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳<br/>★みそ汁(なめこ・大根)<br/>★白菜とがんもの煮ひたし<br/>★いか天ぷら </p> <p>黄:ごはん 油、さとう、てんぷら粉、ごま<br/>赤:牛乳、みそ、がんも、いか<br/>緑:大根、なめこ、白菜、にんじん</p>                  |  | <p><b>13 (火)</b><br/>小720kcal 中873kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳<br/>★マーボー豆腐<br/>★もやしとナムの炒め物<br/>★えびぎょうざ (小2個・中3個)</p> <p>黄:ごはん、さとう、てんぷら粉、ごま油、小麦粉<br/>赤:牛乳、とうふ、豚肉、みそ、えび、すりみ、ナム<br/>緑:にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、たけのこ、しらす、もやし、さや、わかめ</p>  |  | <p><b>14 (水)</b><br/>小822kcal 中967kcal</p> <p>★ビーフカレー★牛乳<br/>★福神漬 <br/>★キャベツのイタリアンサラダ</p> <p>黄:ごはん、あさら、じゃが芋<br/>赤:牛乳、牛肉、チーズ<br/>緑:にんじん、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、大根</p>   |  | <p><b>15 (木)</b><br/>小603kcal 中726kcal</p> <p>★ミートソーススパゲティ<br/>★牛乳<br/>★白菜のスープ</p> <p>黄:スパゲティ、油、さとう<br/>赤:牛乳、豚肉、チーズ<br/>緑:にんじん、玉ねぎ、まいたけ、パセリ、トマト、白菜、コーン</p>   |  | <p><b>16 (金)</b><br/>小630kcal 中744kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳<br/>★チンゲン菜のオイスタースープ<br/>★きんぴらごま<br/>★鮭の香味揚げ  ←1席に注意!</p> <p>黄:ごはん 油、さとう、てんぷら粉、ごま<br/>赤:牛乳、豚肉、さけ、青のり<br/>緑:チンゲン菜、たけのこ、長ねぎ、しらす、ごま、にんじん、さや、わかめ</p>       |  |
| <p><b>19 (月)</b><br/>小640kcal 中775kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳<br/>★わんたんスープ<br/>★ごぼうサラダ<br/>★豆腐入り鶏つくねのあんかけ</p> <p>黄:ごはん、わんたん、マヨネーズ、さとう、てんぷら粉<br/>赤:牛乳、わかめ、ちくね、とうふ、とり肉<br/>緑:コーン、長ねぎ、ごま、キャベツ、にんじん、たまご</p>   |  | <p><b>20 (火)</b><br/>小675kcal 中779kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳<br/>★みそ汁(白菜・油揚げ)<br/>★肉じゃが<br/>★持ちしめもの甘燗 (1人2尾) ←1席に注意!</p> <p>黄:ごはん、さとう、油、じゃが芋<br/>赤:牛乳、油揚げ、みそ、豚肉、ひじき、しめも<br/>緑:白菜、にんじん、玉ねぎ、さや、わかめ</p>   |  | <p><b>21 (水)</b><br/>春分の日</p> <p>※_____はアンコール献立です。</p> <p>  </p> <p>3月平均栄養価<br/>たんぱく質 @24.9g @29.1g<br/>脂 肪 @19.6g @22.2g<br/>ナトリウム @3.0g @3.6g (塩分相当量)</p> |  | <p><b>22 (木)</b><br/>小700kcal 中825kcal</p> <p>★カレーうどん<br/>★牛乳<br/>★ごはん<br/>★清見オレンジ</p> <p>黄:うどん、ごはん、油<br/>赤:牛乳、豚肉、さつま揚げ<br/>緑:しめも、玉ねぎ、にんじん、オレンジ</p>  |  | <p><b>23 (金)</b><br/>小631kcal 中727kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳<br/>★すまし汁(すりみ・大根)<br/>★豚肉と野菜の炒め物<br/>★さばのみそ煮  ←1席に注意!</p> <p>黄:ごはん 油、ごま、さとう<br/>赤:牛乳、すりみ、ひた肉、さば、みそ<br/>緑:大根、長ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし</p>                     |  |

**清見オレンジ**

22日は清見オレンジが出来ます。

清見オレンジは静岡県で生まれた果物で、静岡県にある「清見寺」の名前をとって清見オレンジという名がつけました。ビタミンCがたっぷり入っており、かぜの予防やお肌の健康を保つ働きをしてくれますよ!

**給食食材を納品して下さっている地元業者さん**

◇お米: 風連有機農業倶楽部  
◇作りみそ: カントリーマクラブ  
◇しらす: 豆腐: 名寄丘の上学園  
◇SPF豚肉: 鈴木ヒットファーム  
◇もち米: 名寄菓子商組合  
◇めん: 豊岡製麺、米野製麺、東洋製麺

◇ひまわり油: ひまわり工房  
◇もやし: 坂本食品  
◇大豆製品: とうふの藤井  
◇牛肉: ニチロ(地域貢献のため)  
◇すりみ製品: えびす食品

※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。  
※給食費は忘れずご期日までにお納めください。