

# 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

**3月** なやさんしよくざい  
**名寄産食材**

こめ 米 もち米 パン しいたけ  
 とうふ 豆腐 油揚げ ひまわり油  
 SPF豚肉 作りみそ もやし  
 コーン 玉ねぎ

**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：カントリーマクラフ  
 ◇大豆製品：とうふの藤井  
 ◇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 米穀製麺 東洋製麺

じもとぎょうしゃ  
**地元の業者さん**

◇ひまわり油：ひまわり工房  
 ◇もやし：坂本食品  
 ◇しいたけ、豆腐、油揚げ：名寄丘の上学園  
 ◇牛肉：ニチロ（地域貢献のため）  
 ◇すりみ製品：えびす食品

<b>1 (金)</b>
小1589kcal 中684kcal
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・ちくわ) ★切干大根の卵とじ ★いわしの梅煮 <small>1膳ご食いやす</small> ★ひなあられ
黄：ごはん さとう油 ひなあられ 赤：牛乳 みそ ちくわ いわし 油揚げ たまご いわし
緑：キャベツ 切干大根 にんじん

<b>4 (月)</b>	<b>5 (火)</b>	<b>6 (水)</b>	<b>7 (木)</b>	<b>8 (金)</b>
小630kcal 中718kcal	小574kcal 中707kcal	小746kcal 中875kcal	小778kcal 中946kcal	小670kcal 中776kcal
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜・舞茸) ★ひじきのケチャップ炒め ★玉ねぎコロッケ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・チンゲン菜) ★きんぴらごぼう ★えびさし <small>(SPF豚肉) (小2個・中3個)</small>	★ポークカレー ★牛乳 ★もやしのイタリアン ドレッシングあえ	★クリームスナゲティ ★りんごジュース ★青のりポテト	★赤飯 (甘納豆) ★牛乳 ★すまし汁 (はんぺん・しいたけ) ★大根のそぼろ煮 ★さんまのみそ煮 <small>1膳ご食いやす</small>
黄：ごはん 油 さとう パン粉 赤：牛乳 みそ ひじき いわし ツナ	黄：ごはん 油 さとう 小麦粉 赤：牛乳 みそ いわし すりみ えび	黄：ごはん じゃがいも あら 赤：牛乳 いわし チーズ	黄：スナゲティ あら じゃがいも 赤：牛乳 とり肉 青のり	黄：もち米 あら さとう でん粉 赤：牛乳 甘納豆 はんぺん いわし さんま みそ
緑：白菜 しいたけ ひーまん、 玉ねぎ 長ねぎ	緑：玉ねぎ チンゲン菜 ごぼう にんじん さやいんげん	緑：にんじん 玉ねぎ もやし コーン	緑：玉ねぎ にんじん じゃがいも パセリ	緑：玉ねぎ しいたけ 大根 にんじん ごぼう
<b>11 (月)</b>	<b>12 (火)</b>	<b>13 (水)</b>	<b>14 (木)</b>	<b>15 (金)</b>
小581kcal 中673kcal	小649kcal 中720kcal	小675kcal 中789kcal	小722kcal 中878kcal	小735kcal 中839kcal
★ごはん ★牛乳 ★わかめスープ ★豚キムチ炒め ★たまご焼き	★もち粉パン ★牛乳 ★コーンポタージュ ★キャベツのサラダ ★メンチカツ	★マーボー野菜丼 ★牛乳 ★もやしのナムル	★カレーうどん ★牛乳 ★ごはん ★ハスカップゼリー	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・油揚げ) ★牛肉のオイスターソース炒め ★揚げいも <small>(ケチャップ)</small>
黄：ごはん わかめ ごま油 ごま 赤：牛乳 わかめ いわし たまご 緑：長ねぎ 白菜 玉ねぎ にんじん にら キャベツ もやし	黄：もち粉パン あら パン粉 赤：牛乳 とり肉 いわし 緑：コーン 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	黄：ごはん あら ごま油 さとう でん粉 ごま 赤：牛乳 とうふ いわし みそ パン 緑：にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうご しいたけ きゅうり もやし	黄：うどん ごはん 赤：牛乳 いわし さつま芋 緑：にんじん 玉ねぎ しいたけ ハスカップ	黄：ごはん 油 ごま油 さとう でん粉 じゃがいも 小麦粉 赤：牛乳 油揚げ みそ 牛肉 緑：キャベツ ほうご にんじん 玉ねぎ ひーまん
緑：白菜 しいたけ ひーまん、 玉ねぎ 長ねぎ	緑：玉ねぎ チンゲン菜 ごぼう にんじん さやいんげん	緑：にんじん 玉ねぎ もやし コーン	緑：玉ねぎ にんじん じゃがいも パセリ	緑：玉ねぎ しいたけ 大根 にんじん ごぼう
<b>18 (月)</b>	<b>19 (火)</b>	<b>20 (水)</b>	<b>21 (木)</b> 春分の日	<b>22 (金)</b>
小576kcal 中664kcal	小645kcal 中741kcal	小769kcal 中902kcal	※ _____ はアンコール献立 です。	小567kcal 中691kcal
★ごはん ★牛乳 ★酸辣湯 ★キャベツのごまあえ ★肉しゅうまい (1人2個)	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・わかめ) ★豚肉と高野豆腐の煮物 ★さんまの蒲焼き (1人2尾) <small>1膳ご食いやす</small>	★牛丼 ★牛乳 ★白菜のなめ草あえ	※ _____ はアンコール献立 です。	★ごはん ★牛乳 ★真だくさん汁 <small>1膳ご食いやす</small> ★もやしとツナのひまわり ドレッシングあえ ★あじのさんが焼きの あんかけ
黄：ごはん あら でん粉 ごま油 さとう ごま 小麦粉 赤：牛乳 いわし とうふ たまご 緑：チンゲン菜 しいたけ キャベツ にんじん	黄：ごはん さとう あら 赤：牛乳 みそ わかめ いわし 高野豆腐 さんま 緑：大根 にんじん 玉ねぎ さやいんげん	黄：ごはん さとう 油 でん粉 赤：牛乳 牛肉 のり 緑：玉ねぎ にんじん ほうご じゃがいも 長ねぎ ごま 小麦粉 白菜 めいざき	3月平均栄養価 たんぱく質 @230g @264g 脂 肪 @203g @224g ナトリウム @28g @32g (塩分相当量)	黄：ごはん ひまわり油 さとう でん粉 赤：牛乳 とり肉 油揚げ みそ ツナ あじ 緑：玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ もやし きゅうり ごぼう ほうご

※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。

**3月3日は桃の節句です**

桃の節句は、上巳の節句とも呼ばれ、ひな人形や桃の花をかざり、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする日です。行事食として、ちらしずし、ハマグリのお汁、ひしもち、ひなあられなどが食べられています。給食では、3月1日にひなあられが出ます。

ひなあられは、お米を使って作られ、赤や緑などの色のついたお菓子です。昔、ひな人形を連れて外に出て、ひな人形に春の景色を見せる風習がありました。その時に、ひなあられと一緒に持っていき、春の自然の景色を眺めながらひなあられを食べていたといわれています。