

令和2年

# 3月分献立表

名寄市学校給食センター

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	
<b>2 (月)</b> 小571kcal 中676kcal	<b>3 (火)</b> 小664kcal 中747kcal		<b>4 (水)</b> 小769kcal 中903kcal		<b>5 (木)</b> 小679kcal 中785kcal		<b>6 (金)</b> 小743kcal 中848kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(しめじ・わかめ) ★白菜の煮びたし ★さんまのみそ煮 ★ひなあられ	★もち粉パン ★牛乳 ★かぼちゃシチュー ★キャベツの和風サラダ ★メンチカツ		★牛丼 ★牛乳 ★白菜のなめ茸あえ		★ミートソーススパゲティ ★牛乳 ★フルーツパンチ		★赤飯(甘納豆) ★牛乳 ★みそ汁(豆腐・チンゲン菜) ★ごぼうサラダ ★鶏肉の醤油焼き ★いちごクレープ	
黄:ごはん 油 砂糖 ひなあられ ごま 赤:牛乳 わかめ みそ かつお さんま 緑:しめじ 玉ねぎ 白菜 にんじん	黄:米粉パン、油 パン粉 砂糖 赤:牛乳、鶏肉 豚肉 緑:玉ねぎ かぼちゃ しめじ キャベツ きゅうり		黄:ごはん 油 砂糖 でん粉 赤:牛乳 牛肉 のり 緑:玉ねぎ にんじん たらこ こんにゃく、長ねぎ ごま 小松菜 白菜 なめ茸		黄:スパゲティ、油 砂糖 赤:牛乳、豚肉 チーズ 緑:にんじん 玉ねぎ じゃがいも/セリ 甘藷がね りんご 玉ねぎ ぶどう		黄:ごはん 砂糖 米粉 マヨネーズ 赤:牛乳 甘納豆 豆腐 みそ ちくね 鶏肉 豆腐 緑:チンゲン菜 長ねぎ ごま キャベツ にんじん いちご	
<b>9 (月)</b> 小656kcal 中805kcal	<b>10 (火)</b> 小540kcal 中648kcal		<b>11 (水)</b> 小801kcal 中903kcal		<b>12 (木)</b> 小608kcal 中735kcal		<b>13 (金)</b> 小582kcal 中713kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(もやし・油揚げ) ★大根のピリ辛煮 ★あげいも(ケチャップ)	★ごはん ★牛乳 ★鶏ちゃんこ汁 ★キャベツのひまわり油炒め ★たまご焼き		★キーマカレー ★牛乳 ★豆腐としめじのスープ		★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★ごはん ★味付けのり		★ごはん★牛乳 ★すまし汁(はんぺん・椎茸) ★炒り鶏 ★鮭のみそマヨ焼き	
黄:ごはん 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 赤:牛乳 油揚げ 豚肉 みそ 緑:もやし 大根 にんじん 椎茸 たらこ さやわか	黄:ごはん じゃがいも ひまわりの油 砂糖 赤:牛乳 鶏肉 みそ さつま揚げ 卵 緑:にんじん 大根 こんにゃく、白菜 長ねぎ キャベツ		黄:ごはん 砂糖 油 赤:牛乳、豚肉 チーズ ヨーグルト、 豆腐 緑:にんじん 玉ねぎ ごま グリーンピース しめじ 長ねぎ		黄:ラーメン ごはん 油 赤:牛乳、豚肉 はんぺん のり 緑:玉ねぎ 長ねぎ にんじん 白菜 せり		黄:ごはん 油 砂糖 マヨネーズ 赤:牛乳 はんぺん 鶏肉 高野豆腐 鮭 みそ 緑:椎茸 長ねぎ にんじん 玉ねぎ ごま さやわか	
<b>16 (月)</b> 小649kcal 中820kcal	<b>17 (火)</b> 小583kcal 中739kcal		<b>18 (水)</b> 小614kcal 中719kcal		<b>19 (木)</b> 小598kcal 中699kcal		<b>20 (金)</b> 春分の日	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉ねぎ・かぼちゃ団子) ★ひじきのごまペース和え ★鶏の唐揚げ(小2個 中3個)	★ごはん ★牛乳 ★わかめスープ ★キムチ豆腐 ★えびぎょうざ(小2個 中3個)		★ホイコーロー丼 ★牛乳 ★つぼ揚げ		★五目うどん ★牛乳 ★いりこ菜ごはん		※_____はアンコール献立 です。	
黄:ごはん 砂糖 ごま 小麦粉 でん粉 マヨネーズ 油 赤:牛乳 鶏肉 ひじき みそ 緑:玉ねぎ かぼちゃ、キャベツ にんじん	黄:ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 赤:牛乳、わかめ 豚肉 豆腐 えび すり身 緑:長ねぎ コーン 玉ねぎ じゃがいも 白菜 大根 キャベツ たらこ		黄:ごはん 砂糖 油 ごま油 でん粉 赤:牛乳、豚肉 緑:キャベツ ヒーマン、長ねぎ にんじん 大根		黄:うどん ごはん ごま 赤:牛乳、鶏肉 はんぺん 油揚げ しらす 緑:小松菜 まいわけ ごま、長ねぎ 青菜		3月平均栄養価 たんぱく質 @24.6g @28.4g 脂 肪 @19.6g @22.0g ナトリウム @29g @3.4g (塩分相当量)	
<b>23 (月)</b> 小674kcal 中808kcal	<b>24 (火)</b> 小592kcal 中681kcal		<b>25 (水)</b> 小743kcal 中873kcal		給食食材を納品して下さっている 地元業者さん		給食食材を納品して下さっている	
★ごはん ★牛乳 ★みそおでん ★野菜もっちゃんフライ ★清見オレンジ	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・なめこ) ★じゃがいもほろろ ★子持ちししゃも(1丸2個)		★ポークカレー ★牛乳 ★白菜の甘酢和え		◇お米: 風連有機農業具象部 ◇作りみそ: カントリーマアクラブ ◇大豆製品: とうふの磯井 ◇牛肉: ニチロ(地域貢献のため) ◇赤飯: 名寄菓子商組合 ◇しいたけ、豆腐、油揚げ: 名寄丘の上学園 ◇SPF豚肉: 鈴木ビビットファーム ◇めん: 豊岡製麺 米津製麺 東洋製麺		◇ひまわりの油: ひまわり工房 ◇もやし: 坂本食品 ◇すりみ製品: えびす食品	
黄:ごはん 砂糖 じゃがいも パン粉 油 ごま 赤:牛乳 かつお はんぺん とうふ丸 ミートボール みそ おから チーズ 緑:大根 にんじん こんにゃく、玉ねぎ しょうが、ごま、長ねぎ	黄:ごはん じゃがいも 油 砂糖 赤:牛乳、豚肉 みそ ししゃも 緑:大根 なめこ にんじん 玉ねぎ コーン		黄:ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま 赤:牛乳、豚肉 チーズ 緑:にんじん 玉ねぎ 白菜		きゅうしょくしよくざい のうひん 給食食材を納品して下さっている 地元業者さん ◇お米: 風連有機農業具象部 ◇作りみそ: カントリーマアクラブ ◇大豆製品: とうふの磯井 ◇牛肉: ニチロ(地域貢献のため) ◇赤飯: 名寄菓子商組合 ◇しいたけ、豆腐、油揚げ: 名寄丘の上学園 ◇SPF豚肉: 鈴木ビビットファーム ◇めん: 豊岡製麺 米津製麺 東洋製麺		給食食材を納品して下さっている ◇ひまわりの油: ひまわり工房 ◇もやし: 坂本食品 ◇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

※給食費は忘れず定期までに納めましょう。

**3月の名寄産食材**

こめ もち米 パン しんたけ 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 じゃがいも

**3月6日の給食には卒業祝いの甘納豆の赤飯が登場します。**

この日の赤飯に使用される、もち米はJA道北なよろさんかみなさんのために  
寄贈して下さいました。感謝しておいしくいただきますよ!

**卒業おめでとう!**