

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


おもに血や骨や肉となり、体をつくる

緑色の中間


おもに体の調子を整える

3月4日は「カツゲン」が出ます。12月に調査したアンケートに希望がありました。「カツゲン」は、北海道のご当地飲料です。受験を控えている中学3年生のみなさん、カツゲンを飲んで、がんばってください!

受験に勝つ!




今年度の給食も最後の月となりました。給食からどんなことを学びましたか?この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってくださいね!



3月 の名寄産食材

米 もち米 パン しじめ 豆腐 揚げ油
ひまわり油、SPF豚肉 もやし コーン 玉ねぎ



1 (金)
小653kcal 中774kcal
☆復活醬油野菜ラーメン
★牛乳
★わかめごはん
黄:ごはん 油 ラーメン
赤:牛乳、ひた肉、はんぺん、わかめ
緑:にんじん、玉ねぎ、もやし、白菜、長ねぎ

4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金) 卒業祝給食
小730kcal 中864kcal	小550kcal 中663kcal	小594kcal 中708kcal	小716kcal 中852kcal	小654kcal 中835kcal
☆ゴロゴロ貝ざいカレー	★ごはん ★牛乳	★ごはん ★牛乳	★黒砂糖パン ★牛乳	★赤飯(甘納豆)★牛乳
★カツゲン	★豆腐とチンゲン菜のスープ	★みそ汁(玉ねぎ、油揚げ、小松菜)	★ポークビーンズ	★すまし汁(ゆめ、椎茸、長ねぎ)
★キャベツのひまわりドレッシングサラダ	★きりぼだいごんちゅうからうに	★さんぴらごぼう	☆チーズハンバーグ	★豚肉ソース炒め(名寄産、SPF豚使用)
黄:ごはん 油、ひまわり油、さとう、じゃがも	黄:ごはん さとう、ごま、ごま油	黄:ごはん 油、マヨネーズ、さとう	黄:黒砂糖、油、さとう、じゃがも	黄:赤飯、さとう、白粉、ごま油、でん粉
赤:牛乳、カツゲン、とり肉、ツチ、うすら卵	赤:牛乳、豆腐、ひた肉、いわし、はんぺん	赤:牛乳、ひた肉、みそ、鮭、油揚げ	赤:牛乳、ひた肉、チーズ、とり肉、大豆	赤:牛乳、ひた肉、すりみ、ほたて、金時豆
緑:にんじん、玉ねぎ、キャベツ、枝豆、きゅうり	緑:チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ、にら、しめじ、切り大根、梅、長ねぎ	緑:にんじん、玉ねぎ、いわし、ごぼう、小松菜	緑:玉ねぎ、にんじん、パセリ、桃りんご、みかん	緑:椎茸、長ねぎ、にんじん、ほうれん草、コーン、玉ねぎ、竹の子、ピーマン

11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)
小575kcal 中696kcal	小674kcal 中796kcal	小645kcal 中755kcal	小647kcal 中770kcal	小596kcal 中718kcal
★ごはん ★牛乳	★ごはん ★ふりかけ	★ブルコギ丼	☆復活みそ野菜ラーメン	★ごはん ★牛乳
★みそ汁(キャベツ、たまご、わかめ)	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★鶏ちゃんご汁
★じゃがいもみそ煮	★おでん	★キャベツの棒々鶏	★五目ごはん	★ひじきのごまマヨネーズあえ
★ほっけ塩焼き	★野菜もっチーズフライ	ドレッシングあえ		★いわし生姜煮
黄:ごはん 油、さとう、じゃがも	黄:ごはん 油、さとう、じゃがも、白粉	黄:ごはん 油、さとう、ごま	黄:ごはん 油、ラーメン、ごま	黄:ごはん、さとう、じゃがも、マヨネーズ、ごま
赤:牛乳、ひた肉、ほうろ、卵、みそ、わかめ	赤:牛乳、豆腐、とり肉、おから、チーズ、うすら卵、さつま揚げ、のり、かつお節	赤:牛乳、ひた肉、みそ、とり肉	赤:牛乳、ひた肉、とり肉、はんぺん、油揚げ、みそ	赤:牛乳、いわし、みそ、油揚げ、ツチ、油揚げ、みそ
緑:キャベツ、にんじん、玉ねぎ、いわし	緑:にんじん、ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ、こんにゃく、清見オレンジ、大根	緑:にんじん、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、もやし、ピーマン	緑:玉ねぎ、にんじん、ごぼう、白菜、キャベツ、もやし、長ねぎ、椎茸	緑:にんじん、大根、キャベツ、白菜、こんにゃく、長ねぎ、生姜

18 (月)	19 (火)	20 (水) 春分の日	21 (木)	22 (金)
小620kcal 中792kcal	小672kcal 中785kcal	☆印は新メニューです。今月は、1日、4日、7日、14日に提供します。	小565kcal 中705kcal	小747kcal 中871kcal
★ごはん ★牛乳	★豚丼		★ごはん ★牛乳	★コッパパン★りんごジャム
★かぼちゃだんご汁	★牛乳		★チンゲン菜のオイスタースープ	★牛乳
★がんと白菜煮ひたし	★もやし和風ドレッシングあえ		★キムチ豆腐	★さつまいもシチュー
★骨なしサーモンフライ			★お魚バーグ(たれ)	★キャベツのレモンドレッシングサラダ
				★焼いてチキンカツ
黄:ごはん 油、さとう、白粉、でん粉	黄:ごはん、さとう、油、でん粉		黄:ごはん 油、さとう、でん粉、ごま	黄:コッパパン、油、さとう、さつまも、白粉
赤:牛乳、ひた肉、豆腐、鮭、みそ	赤:牛乳、ひた肉		赤:牛乳、ひた肉、豆腐、いわし、みそ、はんぺん	赤:牛乳、ひた肉、とり肉
緑:にんじん、長ねぎ、たまご、大根、かぼちゃ、ごぼう、白菜	緑:にんじん、玉ねぎ、椎茸、竹の子、もやし、こんにゃく、きゅうり、赤ピーマン、長ねぎ		緑:長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、白菜、チンゲン菜、筍、椎茸	緑:にんじん、玉ねぎ、パセリ、コーン、キャベツ、レモン、りんご

3月平均栄養価

たん白質 ①25.8g ②30.0g
脂肪 ①18.3g ②20.4g
ナトリウム ①2.8g ②3.2g

(塩分相当量)

こんだてしょうかい

3月4日(月)ゴロゴロ貝ざいカレー

みなさんからのアンケート献立の中で人気 No. 1 と言えば「カレー」です! 今月のカレーは、チキンミートボール、うすら卵、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、枝豆を具材とし、3種類のカレールーとケチャップ、中濃ソース、牛乳を入れて作ります。いろいろな具材を楽しみながら、よくかんでおいしく食べてくださいね!!

