令和３年度

3月　学校給食献立表

北空知圏学校給食センター

3月3日は桃の節句です。給食では、「ちらしずし」と「ひなあられ」がでます。ちらしずしは、お祝いの意を込め、縁起の良い具を彩り良くちらし子どもの成長を願います。ひなあられの色は、赤（桃色）、白、緑、黄色は、四季を表し１年を通して幸せになるように願いが込められています。

★どちらも願いを込めながら食べてくださいね！

月

日	献立名	材料名	エネルギー
7	ごはん	精白米（沼田産ななつぼし）	630 / 770
	コンソメスープ	ウインナー にんじん キャベツ たまねぎ コンソメ こめあぶら	
	メンチカツたれつき	ぶたにく とりにく キャベツ たまねぎ パンこ でんぷん さんおんとう こめあぶら	
	やさいのチャプチェ	ベーコン はるさめ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ しょうが しいたけ ごまあぶら さんおんとう	
14	ごはん	精白米（沼田産ななつぼし）	615 / 735
	はるさめスープ	ベーコン はるさめ はくさい にんじん ながねぎ しいたけ ちゅうかだし	
	やさいコロッケ	じゃがいも にんじん パンこ こめあぶら	
	コーンソテー	とうもろこし ウインナー いんげん こめあぶら コンソメ	

火

日	献立名	材料名	エネルギー
1	ごはん	精白米（沼田産ななつぼし）	631 / 765
	たぬきじる	つきこんにゃく とうふ ながねぎ あぶらあげ じゃがいも にんじん ごぼう だいこん こめあぶら てづくりみそ さんおんとう しょうが	
	さんまかばやき	さんま みずあめ でんぷん	
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく たまねぎ にんじん しょうが にんにく ごま さんおんとう こめあぶら	
8	ごはん	精白米（沼田産ななつぼし）	632 / 758
	わかめスープ	とりにく わかめ とうふ にんじん ながねぎ ごま ちゅうかだし	
	ちゅうかはるまき	こむぎこ たまねぎ こめあぶら	
	チンジャオロース	ぶたにく ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく でんぷん こめあぶら さんおんとう	
15	ごはん	精白米（沼田産ななつぼし）	627 / 752
	なめこのみそしる	なめこ にんじん ながねぎ あぶらあげ とうふ わかめ てづくりみそ	
	いわしのうめに	いわし うめ	
	ぶたにくとだいこんのてりに	ぶたにく だいこん にんじん しょうが こめあぶら てづくりみそ さんおんとう	
22	ごはん	精白米（沼田産ななつぼし）	615 / 746
	どさんこじる	ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん ながねぎ とうもろこし にんにく しょうが てづくりみそ ごまあぶら さんおんとう バター	
	あじフライ	あじ パンこ こめあぶら	
	バンバンジードレッシングあえ	とりにく きゅうり キャベツ たら たまご ドレッシング（ごま）	

水

日	献立名	材料名	エネルギー
2	パックラーメン	道産小麦 かんすい	733 / 834
	いりこラーメン	ながねぎ もやし にんじん こまつな はくさい ぶたにく なると メンマ ラーメンスープ	
	とうにゅうコロッケ	とうにゅう こむぎこ たまねぎ パンこ とうもろこし こめあぶら	
	ごぼうサラダ	ごぼう マヨネーズ にんじん きゅうり ごま	
	おいわいクレープ	いちご だいず	
9	ナン	こむぎこ	740 / 868
	キーマカレー	ぶたにく とりにく たまねぎ にんじん しょうが にんにく カレールウ トマトケチャップ こめあぶら	
	コーンたっぷりフライ	とうもろこし パンこ こむぎこ こめあぶら	
	もやしときゅうりのごまあぶらあえ	もやし きゅうり ごまあぶら	
	レモンカスタードタルト	こむぎこ たまご マーガリン さとう レモン	
16	パックうどん	道産小麦	634 / 736
	けんちんうどん	とりにく だいこん にんじん ごぼう しめじ ながねぎ あぶらあげ とうふ なると しいたけ さんおんとう	
	カレーコロッケ	じゃがいも こむぎこ パンこ こめあぶら	
	ごまネーズサラダ	キャベツ はくさい もやし にんじん ちくわ マヨネーズ ごま さんおんとう	
	㊥こざかな	かたくちいわし	
23	コッペパン	道産小麦 たまご スキムミルク	601 / 805
	マカロニいりクリームシチュー	マカロニ にんじん とりにく たまねぎ しめじ バター クリームシューのもと チーズ スキムミルク	
	パンプキンアンサンブルエッグ	たまご かぼちゃ ぎゅうにゅう	
	きゅうりともやしのナムル	きゅうり もやし ごまあぶら	

木

日	献立名	材料名	エネルギー
3	ちらしずし	精白米（沼田産ななつぼし）	645 / 773
	よしのじる	とりにく ごぼう にんじん だいこん ながねぎ とうふ なましいたけ あぶらあげ こめあぶら でんぷん	
	しろみざかなフライ	ホキ こむぎこ パンこ こめあぶら	
	ごまあえ	もやし はくさい こまつな さんおんとう ごま	
	ちらしのぐ	にんじん たけのこ れんこん さとう	
	ひなあられ	もちごめ さとう	
10	ごはん	精白米（沼田産ななつぼし）	634 / 773
	だいこんのみそしる	だいこん たまねぎ にんじん わかめ あぶらあげ てづくりみそ	
	ちくわいそべあげ	ちくわ のり でんぷん こむぎこ こめあぶら	
	にしょくどん	とりにく だいず たまご さんおんとう こめあぶら	
17	わかめごはん	精白米（沼田産ななつぼし） わかめ	643 / 762
	レタスとベーコンのスープ	フリルレタス ベーコン たまねぎ はくさい にんじん ちゅうかだし	
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	とりにく ぶたにく たまねぎ トマトケチャップ さんおんとう	
	キャベツとハムのサラダ	キャベツ きゅうり もやし にんじん ハム ドレッシング	

どんぶりのごはんにとりそぼろといりたまごをのせてたべてね！

金

日	献立名	材料名	エネルギー
4	ごはん	精白米（沼田産ななつぼし）	616 / 751
	レタスいりしおちゃんこ	たら とうふ あぶらあげ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ フリルレタス しょうが こめあぶら ラーメンスープ	
	にしんのしょうがに	にしん しょうが	
	だいずいそに	だいず ひじき ぶたにく ごぼう にんじん あぶらあげ つきこんにゃく しいたけ さんおんとう こめあぶら	
11	ごはん	精白米（沼田産ななつぼし）	619 / 747
	しらたまじる	しらたまもち とりにく あぶらあげ ごぼう にんじん ながねぎ こめあぶら	
	さばみそに	さば みそ	
	はくさいのおひたし	はくさい もやし かつお さんおんとう	
18	ごはん	精白米（沼田産ななつぼし）	606 / 742
	とりごぼうだんごじる	とりにく ごぼう しょうが にんじん ながねぎ とうふ あぶらあげ しめじ まいたけ たもぎたけ	
	あつやきたまご	たまご さとう	
	ぶたにくとたまねぎのいためもの	ぶたにく たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく こめあぶら さんおんとう でんぷん	

しらたまもちは、よくかんでたべましょう！

今月（こんげつ）の地場産物（じばさんぶつ）

◎沼田産（ぬまたさん）ななつぼし
◎パンプキンアンサンブルエッグ
◎てづくりみそ　◎みずにだいず
◎トマトケチャップ　◎フリルレタス
◎せっちゅうしいたけ

3月の平均栄養価	小学校	中学校
エネルギー（kcal）	638	769
たんぱくしつ（g）	26.3	30.8
しぼう（g）	22.1	24.0
えんぶん（g）	2.8	3.3

*牛乳は毎日付きます。
*スプーンは、　マークのある日のみ付いています。
*はしは忘れないで、毎日持ってきましょう。
*都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
◎給食費は食材料のみに賄われています。忘れずに納入しましょう。

こんな子いるかな？

こんな子たちの胃ぶくろさんは

給食時間、「姿勢の悪い子がいるな」と思っても、感染予防により声掛け指導が難しい状況が続いています。子ども自身が「自分の姿勢はどうかな」と見直す機会になればと思います。

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは１年間にわたり、おいしい給食を食べながら、さまざまな食に関することを学んできましたね。今月は、給食の時間をふりかえり、自分の食生活はどうだったかを考え、来年度に向けての目標を立ててみましょう！！

魚の付く日は、魚の小骨に気を付けて食べてくださいね！

※アレルギーに関するお問い合わせは、各学校にご確認ください。