

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g		
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの	
1	金	ごはん	牛乳	鮭のマヨネーズ焼き 菜の花あえ かぶのみそ汁 ももゼリー	牛乳 鮭 味噌 卵 豆腐 わかめ 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ 油 ももゼリー	アスパラ菜 キャベツ にんじん かぶ えのきたけ 長ねぎ	767	33.4	
4	月	ごはん	牛乳	【卒業祝い献立】 たれカツ(セルフのたれカツ丼) 白菜のしょうゆフレンチ 沢煮碗 お祝いクレープ	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆乳	米 パン粉 油 砂糖 春雨 米粉 でんぷん	はくさい ほうれん草 もやし にんじん だいこん たけのこ ごぼう えのきたけ 絹さや いちご	818	28.2	
5	火	給食はありません								
6	水	アップル コッペパン	牛乳	チーズオムレツ こまつナッツサラダ お豆のブラウンシチュー	牛乳 卵 チーズ 豚肉 大豆	パン 砂糖 アーモンド 油 じゃがいも ハヤシルウ	りんご 小松菜 キャベツ にんじん にんにく 玉ねぎ マッシュルーム セロリー レモン汁 トマト	894	34.8	
7	木	ごはん	牛乳	ししゃもの七味焼き(2尾) コーンひたし じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ししゃも 豚肉 厚揚げ	米 ごま 油 じゃがいも 砂糖 かたくり粉	ほうれん草 もやし コーン にんじん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん	771	35.1	
8	金	ごはん	牛乳	【味めぐり ～北海道～】 ザンギ ピリ辛こんにやく 芋団子汁	牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ	米 かたくり粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 芋団子	しょうが にんにく こんにやく にんじん メンマ さやいんげん だいこん ごぼう 長ねぎ	796	28.9	
11	月	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ(炒め肉) セルフのビビンバ(ナムル) 卵スープ いちごタルト	牛乳 豚肉 わかめ かまぼこ 卵	米 砂糖 ごま油 油 ごま かたくり粉 小麦粉 マーガリン	ぜんまい たけのこ しょうが にんにく ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ えのきたけ チンゲンサイ いちご	812	33.3	
12	火	うどん	牛乳	あんかけ五目汁 ほうれん草と大豆のサラダ マーラーカオ	牛乳 鶏肉 かまぼこ うずら卵 大豆 豆乳 スキムミルク	うどん かたくり粉 油 ホットケーキミックス 砂糖	にんじん 玉ねぎ はくさい えのきたけ 絹さや ほうれん草 キャベツ レーズン	882	31.2	
13	水	ごはん	牛乳	【くじらの日献立】 くじらのメンチカツ カリコリアえ 豆腐汁	牛乳 鯨 豆腐 味噌 大豆	米 パン粉 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも	生姜 キャベツ だいこん きゅうり 赤じそ にんじん 玉ねぎ ほうれん草	740	25.6	
14	木	ごはん	牛乳	魚のチリソースがけ 切干大根サラダ 中華なめこそープ	牛乳 メルルーサ かまぼこ 卵	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ にんにく しょうが 切干大根 キャベツ きゅうり コーン はくさい にんじん 長ねぎ なめこ	721	29.0	
15	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 厚揚げの塩麹そぼろあんかけ(2個) とう菜のりマヨあえ めぎすのつみれ汁	牛乳 厚揚げ 鶏肉 のり めぎす 味噌 大豆	米 油 砂糖 かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ	長ねぎ とう菜 もやし にんじん だいこん ごぼう はくさい こんにやく	758	29.4	
18	月	ごはん	牛乳	鯖のソース焼き 塩昆布サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 さば 昆布 豆腐 味噌 大豆	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	737	31.1	
19	火	ごはん	牛乳	チキンビーンズカレー 春色サラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ハム	米 じゃがいも 油 カレールウ 砂糖	玉ねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく アスパラ菜 キャベツ コーン	789	24.6	
21	木	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2個) じゃこ入りナムル パーポー厚揚げ	牛乳 豚肉 鶏肉 ちりめんじゃこ うずら卵 厚揚げ 大豆粉	米 小麦粉 油 ごま油 砂糖 かたくり粉 ラード	キャベツ 玉ねぎ なら きゅうり もやし しょうが にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ きくらげ	833	32.4	
22	金	ごはん	牛乳	いかのオニオンソース 茎わかめの中華サラダ チンゲン菜と卵のスープ ひとくちりんごゼリー	牛乳 いか 茎わかめ 豆腐 卵	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも りんごゼリー	しょうが 玉ねぎ もやし きゅうり コーン にんじん チンゲンサイ 長ねぎ	796	30.2	

一食平均エネルギー：794 Kcal

たんぱく質：30.5 g

脂質：21.7 g

食塩：2.6 g

★献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

### ひこんで くじらの日献立について(3/13)

かきざきく しょうがはましょうがっこう がっこう よ  
柿崎区の上下浜小学校は「くじら学校」と呼ばれ、  
くじらの絵を校舎の壁面に掲げています。その昔、校  
舎を移転改築してすぐに大風が吹き荒れ、出来たばか  
りの校舎が倒壊してしまいました。その後、新しい校  
舎を建築しましたが、大きな借金ができてしまいま  
した。困っていたところ、明治45年3月13日、三ツ  
屋浜に大きな鯨が打ち上がりました。この鯨をみんな  
で力を合わせて解体し、遠くまで売り歩きました。こ  
うしてできたお金を、校舎建築の借金の返済に充てる  
ことで、学校を継続することができました。このこと  
から、上下浜小学校は「くじら学校」と呼ばれるよう  
になったそうです。

こんげつ じばさん  
**今月の地場産**

- ・にんじん
- ・アスパラ菜

しゅん しょくざい  
旬の食材をおいしく  
いただきます！

にほん いっしゅう あじ  
～日本一周 味めぐり～

がつ ほっかいどう こんで  
3月は北海道の献立です！！

ほっかいどう とり からあ  
北海道では「鶏の唐揚げ」のことを「ザンギ」と呼びます。昭和30年頃に、北海道の釧路地方の料理屋で、鶏をぶつ切りにしたものを唐揚げにしたのが「ザンギ」の始まりだとされています。「芋団子」は、北海道を代表する農産物の「じゃがいも」を使用しています。