

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	
2	月	ごはん	牛乳	鯖のソース煮 れんこんのごまネーズサラダ けんちん汁	牛乳 さば とうふ	米 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも ごま油	しょうが れんこん キャベツ にんじん コーン だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	795	30.4	
3	火	ごはん	牛乳	セルフの焼肉丼 アスパラ菜の磯あえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 ぶたにく のり あつあげ みそ だいす	米 油 さとう ごま油 かたくり粉	にんにく たまねぎ こんにゃく ピーマン アスパラ菜 もやし にんじん はくさい えのきたけ 長ねぎ	728	30.9	
4	水	コッパン	牛乳	ブルーベリージャム 白身魚のコーンフレーク焼き ひじきマリネ 豆乳のクリームシチュー	牛乳 メルルーサ 豆乳ヨーグルト ひじき ベーコン 豆乳	パン ジャム パン粉 コーンフレーク さとう 油 じゃがいも 白いんげん豆 米粉	にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン しめじ ブロッコリー	804	35.5	
5	木	ごはん	牛乳	【卒業祝い献立】 鶏肉の唐揚げ 青のりポテト わかめスープ クレープ	牛乳 とりにく 青のり なると わかめ たまご	米 かたくり粉 こむぎ粉 油 じゃがいも クレープ	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ	837	30.3	
6	金	卒業式								
9	月	ごはん	牛乳	白菜のうま煮どんぶり 切干大根のサラダ 雪下にんじんのカップケーキ	牛乳 ぶたにく かまぼこ うすらたまご 豆乳ヨーグルト	米 油 さとう かたくり粉 こむぎ粉 バター	にんじん たまねぎ たけのこ はくさい こまつな こんにゃく きくらげ きりぼしだいこん ほうれんそう もやし	809	24.9	
10	火	ソフトめん	牛乳	【ふるさと献立】 豆乳キムチスープ めぎすの唐揚げ(2尾) アスパラ菜の彩りあえ	牛乳 あぶらあげ みそ 豆乳 めぎす たまご	ソフトめん ごま 米粉 油 さとう	はくさい もやし にんじん えのきたけ 長ねぎ キムチ アスパラ菜 キャベツ	802	36.8	
11	水	ごはん	飲む ヨーグルト	ガーリックチキン ポテトサラダ ABCスープ	のむヨーグルト とりにく ウィナー	米 オリーブ油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ	にんにく パセリ にんじん きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	754	25.8	
12	木	ごはん	牛乳	【味めぐり～北海道～】 鮭のちゃんちゃん焼き 大豆のサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 さけ みそ だいす あつあげ わかめ	米 バター さとう 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ほうれんそう コーン だいこん 長ねぎ	749	37.5	
13	金	ごはん	牛乳	【くじらの日献立】 くじらの竜田揚げ 小松菜のりたくあえ 根菜のごま汁	牛乳 くじら のり とうふ あぶらあげ みそ	米 かたくり粉 油 ノンエッグマヨネーズ さといも ごま	しょうが こまつな もやし にんじん たくあん だいこん こんにゃく 長ねぎ	768	31.1	
16	月	ごはん	牛乳	五目厚焼きたまご 茎わかめの炒め物 芋だんご汁	牛乳 たまご とりにく くきわかめ ちくわ あぶらあげ	米 さとう かたくり粉 油 ごま油 いもち	にんじん たけのこ しいたけ ごぼう こんにゃく はくさい しめじ 長ねぎ	709	25.0	
17	火	ごはん	牛乳	ビーンズキーマカレー コーンサラダ いちごプリン	牛乳 ぶたにく だいす	米 じゃがいも 油 カレールウ さとう いちごプリン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	828	28.8	
18	水	ごはん	牛乳	いかのねぎ塩焼き 春雨と小松菜のあえもの マーボー厚揚げ	牛乳 いか ぶたにく あつあげ みそ	米 ごま油 はるさめ さとう 油 かたくり粉	にんにく 長ねぎ もやし こまつな にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	776	36.6	
19	木	ごはん	牛乳	ししゃものチーズフリッター(2尾) カレー昆布あえ 塩麴ポトフ	牛乳 ししゃも 粉チーズ 塩こんぶ ウィナー	米 こむぎ粉 ノンエッグマヨネーズ ごま 油 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ しめじ こまつな	768	30.0	
23	月	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ おほかあえ わかめのみそ汁	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ たまご かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ だいす	米 パン粉 さとう じゃがいも	たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん はくさい 長ねぎ	702	32.0	

一食平均エネルギー：774 Kcal

たんぱく質：31.1 g

脂質：22.1 g

食塩：2.5 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。

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
3月は北海道です！！

「鮭のちゃんちゃん焼き」は北海道の郷土料理のひとつです。名前の由来にはいくつか説があり、ちゃっちゃと作れるから、お父ちゃんが作るから、焼く時に鉄板とへらがチャンチャンと音を立てるからなど、様々な由来が伝えられています。副菜に使用した「大豆」や「じゃがいも」は北海道が生産量日本一の食材です。

ひこんで
くじらの日献立について(3/13)

かきざきく しょうはましょうがっこう
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、校舎を移転転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。