

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 使用材料名 (Ingredients), エネルギー (Energy), たん白質 (Protein). Rows include items like 1 金 (Monday), 4 月 (Thursday), 5 火 (Tuesday), etc.

一食平均エネルギー：660 Kcal

たんぱく質：25.7 g

脂質：19.1 g

食塩：2.2 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 こんだて
くじらの日献立について(3/13)

こんげつ じばさん
今月の地場産
・にんじん
・アスパラ菜
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～
かつ ほっかいどう こんだて
3月は北海道の献立です！！
ほっかいどうでは「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。

かきさく しょうけい 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。

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	ぎゅうにゅう	さけのマヨネーズやき なのはなあえ かぶのみそしる ももゼリー	ぎゅうにゅう さけ みそ たまご とうふ わかめ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら ももゼリー	アスパラな キャベツ にんじん かぶ えのきたけ ながねぎ	653	28.5
4	月	ごはん	ぎゅうにゅう	たれカツ(セルフのたれカツどん) はくさいのしょうゆフレンチ さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	こめ パンこ あぶら さとう はるさめ でんぷん	はくさい ほうれんそう もやし にんじん だいこん たけのこ ごぼう えのきたけ きぬさや	612	22.0
5	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのカレーやき かかマヨサラダ わかめじる	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ さといも	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん コーン だいこん ながねぎ	649	26.9
6	水	アップル コッペパン	ぎゅうにゅう	チーズオムレツ こまつナッツサラダ おまめのブラウンシチュー	ぎゅうにゅう たまご チーズ ぶたにく だいず	パン さとう アーモンド あぶら じゃがいも ハヤシルウ	りんご こまつな キャベツ にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリー レモンじる トマト	683	27.9
7	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものしちみやき(4年~2び) コーンひたし じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あつあげ	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ほうれんそう もやし コーン にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	627	27.0
8	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり~ほっかいどう~】 ザンギ ピリからこんにやく いもだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら いもだんご	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 ながねぎ	676	25.1
11	月	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのビビンバ(いためにく) セルフのビビンバ(ナムル) たまごスープ いちごタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かまぼこ たまご	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま かたくりこ こむぎこ マーガリン	ぜんまい たけのこ しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ いちご	710	28.7
12	火	うどん	ぎゅうにゅう	あんかけごもくじる ほうれんそうとだいずのサラダ マーラーカオ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ うずらたまご だいず とうにゅう スキムミルク	うどん かたくりこ あぶら ホットケーキミックス さとう	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ きぬさや ほうれんそう キャベツ レーズン	721	26.3
13	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【くじらのひこんだて】 くじらのメンチカツ カリコリアえ とうふじる	ぎゅうにゅう くじら とうふ みそ だいず	こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら じゃがいも	しょうが キャベツ だいこん きゅうり あかじそ にんじん たまねぎ ほうれんそう	628	22.3
14	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さかなのチリソースがけ きりぼしだいこんサラダ ちゅうかなめこスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ かまぼこ たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん キャベツ きゅうり コーン はくさい にんじん ながねぎ なめこ	613	25.2
15	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 あつあげのしおこうじ そぼろあんかけ(4年~2こ) とうなのりマヨあえ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく のり めぎす みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	ながねぎ とうな もやし にんじん だいこん ごぼう はくさい こんにやく	652	26.1
18	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのソースやき しおこんぶサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さば こんぶ とうふ みそ だいず	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん もやし たまねぎ えのきたけ こまつな	626	26.8
19	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【そつぎょうおいおいこんだて】 チキンビーンズカレー はるいろサラダ おいおいクレープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム とうにゅう	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう こめこ	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく アスパラな キャベツ コーン いちご	736	21.4

一食平均エネルギー：660 Kcal

たんぱく質：25.7 g

脂質：19.1 g

食塩：2.2 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。

## ひこんだて くじらの日献立について(3/13)

かきざきく しょうがはましようがっこう 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、  
柿崎区に上下浜小学校は「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しま  
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。

こんげつ じばさん  
**今月の地場産**  
・にんじん  
・アスパラ菜  
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～  
がっつ ほっかいどう こんだて  
3月は北海道の献立です！！  
ほっかいどうでは「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。

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	ぎゅうにゅう	さけのマヨネーズやき なのはなあえ かぶのみそしる ももゼリー	ぎゅうにゅう さけ みそ たまご とうふ わかめ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら ももゼリー	アスパラな キャベツ にんじん かぶ えのきたけ ながねぎ	653	28.5
4	月	ごはん	ぎゅうにゅう	たれカツ(セルフのたれカツどん) はくさいのしょうゆフレンチ さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	こめ パンこ あぶら さとう はるさめ でんぷん	はくさい ほうれんそう もやし にんじん だいこん たけのこ ごぼう えのきたけ きぬさや	612	22.0
5	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのカレーやき かかマヨサラダ わかめじる	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ さといも	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん コーン だいこん ながねぎ	649	26.9
6	水	アップル コッペパン	ぎゅうにゅう	チーズオムレツ こまつナッツサラダ おまめのブラウンシチュー	ぎゅうにゅう たまご チーズ ぶたにく だいず	パン さとう アーモンド あぶら じゃがいも ハヤシルウ	りんご こまつな キャベツ にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリー レモンじる トマト	683	27.9
7	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものしちみやき(4年~2び) コーンひたし じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あつあげ	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ほうれんそう もやし コーン にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	627	27.0
8	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり~ほっかいどう~】 ザンギ ピリからこんにやく いもだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら いもだんご	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 ながねぎ	676	25.1
11	月	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのビビンバ(いためにく) セルフのビビンバ(ナムル) たまごスープ いちごタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かまぼこ たまご	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま かたくりこ こむぎこ マーガリン	ぜんまい たけのこ しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ いちご	710	28.7
12	火	うどん	ぎゅうにゅう	あんかけごもくじる ほうれんそうとだいずのサラダ マーラーカオ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ うずらたまご だいず とうにゅう スキムミルク	うどん かたくりこ あぶら ホットケーキミックス さとう	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ きぬさや ほうれんそう キャベツ レーズン	721	26.3
13	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【くじらのひこんだて】 くじらのメンチカツ カリコリアえ とうふじる	ぎゅうにゅう くじら とうふ みそ だいず	こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら じゃがいも	しょうが キャベツ だいこん きゅうり あかじそ にんじん たまねぎ ほうれんそう	628	22.3
14	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さかなのチリソースがけ きりぼしだいこんサラダ ちゅうかなめこスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ かまぼこ たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん キャベツ きゅうり コーン はくさい にんじん ながねぎ なめこ	613	25.2
15	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 あつあげのしおこうじ そぼろあんかけ(4年~2こ) とうなのりマヨあえ めぎすのつみれじる	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく のり めぎす みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	ながねぎ とうな もやし にんじん だいこん ごぼう はくさい こんにやく	652	26.1
18	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのソースやき しおこんぶサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さば こんぶ とうふ みそ だいず	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん もやし たまねぎ えのきたけ こまつな	626	26.8
19	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【そつぎょうおいおいこんだて】 チキンビーンズカレー はるいろサラダ おいおいクレープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム とうにゅう	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう こめこ	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく アスパラな キャベツ コーン いちご	736	21.4

一食平均エネルギー：660 Kcal

たんぱく質：25.7 g

脂質：19.1 g

食塩：2.2 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 こんだて 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、  
え こうしゃ へきめん かか むかし こ  
くじらの絵を校舎の壁面に掲げています。その昔、校  
うしや いてんかいちく おおかせ ふ あ でき  
舎を移転改築してすぐに大風が吹き荒れ、出来たばか  
こうしゃ とうかい  
りの校舎が倒壊してしまいました。その後、新しい校  
うしや けんちく おお しやっせん  
舎を建築しましたが、大きな借金が増えてしまし  
こま ぬいじ ねん がつ ちり み  
た。困っていたところ、明治45年3月13日、三ツ  
やほま おお くれん うち あ くれん  
屋浜に大きな鯨が打ち上がりました。この鯨をみんな  
ちから あ かいたい とお う ある  
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  
かな こうしげんちく しやっせん へんさい あ  
ことで、学校を継続することができました。このこと  
がっこう けいせく  
から、上下浜小学校は「くじら学校」と呼ばれるよう  
じょうげはましょうがっこう がっこう よ  
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 しよくさい  
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～  
がっ ほっかいどう こんだて  
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。  
いもだんご ほっかいどう だいひょう のうきんぶつ  
「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。