

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		
3	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃもフライ(5年～2尾) やさいのごまびたし とうふとえのきのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ みそ だいず	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	もやし にんじん こまつな えのきたけ ながねぎ	608 20.5
4	火	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのビビンバ(にく&ナムル) ワントンスープ ★チョコタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま ワントン チョコタルト	しょうが にんにく こんにやく たけのこ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ	730 28.2
5	水	コッペパン	ぎゅうにゅう	マーマレードジャム だいずとポテトのチーズやき アーモンドサラダ だいこんのコンソメスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ ウインナー	パン ジャム じゃがいも あぶら さとう アーモンド	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン だいこん ブロッコリー	640 26.9
6	木	ごはん	ぎゅうにゅう	★とりにくのからあげ ★あおのりポテト かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく あおのり とうふ なると たまご	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも	はくさい にんじん えのきたけ ながねぎ しょうが	652 26.7
7	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのこうみやき なめたけあえ みそあじにくじゃが	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あつあげ みそ	こめ ごまあぶら じゃがいも さとう	しょうが ながねぎ キャベツ もやし にんじん ほうれんそう なめたけ たまねぎ こんにやく さやいんげん	636 30.6
10	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 めぎすのからあげ(3年～2尾) れんこんきんぴら うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす さつまあげ とうふ だいず みそ	こめ こめこ あぶら さとう ごま じゃがいも	れんこん にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ しめじ アスパラな	629 25.5
11	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ミートソース フルーツサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ソフトめん あぶら ハヤシルウ こめこ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり みかん パイン	759 29.7
12	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【6ねんせいさくせいこんだて】 セルフのそぼろどん はるさめサラダ ★ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ハム ウインナー	こめ あぶら さとう はるさめ ごま マカロニ	しょうが さやいんげん もやし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ コーン	696 27.8
13	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【くじらのひこんだて】 くじらのたつたあげ たくあんあえ さといものとんじる	ぎゅうにゅう くじら ぶたにく みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さといも	しょうが キャベツ もやし こまつな たくあん にんじん だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ きゅうり	614 26.4
14	金	ごはん	ぎゅうにゅう	やきぎょうざ(5年～2個) じゃこいりナムル パーポーあつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちりめんじゃこ うずらたまご あつあげ	こめ こむぎこ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	キャベツ たまねぎ にら しょうが きゅうり もやし にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ きくらげ	674 26.8
17	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり ～ほっかいどう～】 さけのみそマヨやき こんぶあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう さけ みそ しおこんぶ ぶたにく わかめ とうふ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん もやし コーン ながねぎ にんにく	601 29.2
18	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【そつぎょうおいおいこんだて】 ポークカレー はるいろサラダ おいおいクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう クレープ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく アスパラな キャベツ コーン	756 22.0
19	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグきのこソース じゃがいものシャキシャキサラダ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	たまねぎ しめじ えのきたけ きゅうり にんじん だいこん ながねぎ	605 22.1

一食平均エネルギー：662 Kcal

たんぱく質：26.3 g

脂質：19.0 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。

★印のついたメニューは、12月に給食委員会で実施した、給食アンケート(主菜、副菜、汁物、デザート)で1位に選ばれたものです！

12日のメニューは、6年生のみなさんが家庭科の時間に考えてくれたものです！！

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！

～日本一周 味めぐり～

3月は北海道の献立です！！

北海道は、鮭の漁獲量が日本一で、日本で獲れる鮭の約90%が北海道産です。あえ物に使用した昆布もたくさん収穫され、日本で食べられている昆布の90%以上が北海道産です。どさんこ汁の「どさんこ」とは、もともとは北海道産の馬のことをいいましたが、現在では北海道出身の人にも「道産子」と呼ぶようになりました。どさんこ汁は、コーンやじゃがいもなど北海道の名産品がたっぷり入ったお汁です。

ひこんだて くじらの日献立について(3/13)

柿崎区の下浜小学校は「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、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		
3	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃもフライ(5年～2尾) やさいのごまびたし とうふとえのきのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ みそ だいず	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	もやし にんじん こまつな えのきたけ ながねぎ	608 20.5
4	火	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのビビンバ(にく&ナムル) ワントンスープ ★チョコタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま ワントン チョコタルト	しょうが にんにく こんにやく たけのこ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ	730 28.2
5	水	コッペパン	ぎゅうにゅう	マーマレードジャム だいずとポテトのチーズやき アーモンドサラダ だいこんのコンソメスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ ウインナー	パン ジャム じゃがいも あぶら さとう アーモンド	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン だいこん ブロッコリー	640 26.9
6	木	ごはん	ぎゅうにゅう	★とりにくのからあげ ★あおのりポテト かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく あおのり とうふ なると たまご	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも	はくさい にんじん えのきたけ ながねぎ しょうが	652 26.7
7	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのこうみやき なめたけあえ みそあじにくじゃが	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あつあげ みそ	こめ ごまあぶら じゃがいも さとう	しょうが ながねぎ キャベツ もやし にんじん ほうれんそう なめたけ たまねぎ こんにやく さやいんげん	636 30.6
10	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 めぎすのからあげ(3年～2尾) れんこんきんぴら うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす さつまあげ とうふ だいず みそ	こめ こめこ あぶら さとう ごま じゃがいも	れんこん にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ しめじ アスパラな	629 25.5
11	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ミートソース フルーツサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ソフトめん あぶら ハヤシルウ こめこ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり みかん パイナップル	759 29.7
12	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【6ねんせいさくせいこんだて】 セルフのそばろどん はるさめサラダ ★ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ハム ウインナー	こめ あぶら さとう はるさめ ごま マカロニ	しょうが さやいんげん もやし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ コーン	696 27.8
13	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【くじらのひこんだて】 くじらのたつたあげ たくあんあえ さといものとんじる	ぎゅうにゅう くじら ぶたにく みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さといも	しょうが キャベツ もやし こまつな たくあん にんじん だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ きゅうり	614 26.4
14	金	ごはん	ぎゅうにゅう	やきぎょうざ(5年～2個) じゃこいりナムル パーポーあつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちりめんじゃこ うずらたまご あつあげ	こめ こむぎこ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	キャベツ たまねぎ にら しょうが きゅうり もやし にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ きくらげ	674 26.8
17	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり ～ほっかいどう～】 さけのみそマヨやき こんぶあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう さけ みそ しおこんぶ ぶたにく わかめ とうふ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん もやし コーン ながねぎ にんにく	601 29.2
18	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【そつぎょうおいおいこんだて】 ポークカレー はるいろサラダ おいおいクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう クレープ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく アスパラな キャベツ コーン	756 22.0

一食平均エネルギー：666 Kcal

たんぱく質：26.7 g

脂質：19.3 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。

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 さけ ぎょかくりょう にほんいち にほん と

北海道は、鮭の漁獲量が日本一で、日本で獲れ

る鮭の約90%が北海道産です。あえ物に使用し

た昆布もたくさん収穫され、日本で食べられている

昆布の90%以上が北海道産です。どさんこ汁

の「どさんこ」とは、ももとは北海道産の馬の

ことをいいましたが、現在では北海道出身の人

も「道産子」と呼ぶようになりました。どさんこ

汁は、コーンやじゃがいもなど北海道の名産品

がたっぷり入ったお汁です。

ひ こんだて

くじらの日献立について(3/13)

かきざきく しょうげ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、

え こうしゃ へきめん かか

くじらの絵を校舎の壁面に掲げています。その昔、校

うしゃ 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

うしゃ けんちく おお しやっきん

舎を建築しましたが、大きな借金が出てしまいました

こま めいじ ねん がっつ にち み

た。困っていたところ、明治45年3月13日、三ツ

やまほ おお くらう あ くらし

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 かいだい 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

かね こうしゃけんちく しやっきん へんざい あ

うしてできたお金を、校舎建築の借金の返済に充てる

がっこう けいぞく

ことで、学校を継続することができました。このこと

しょうげはましようがっこう がっこう よ

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		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		
3	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃもフライ(5年～2尾) やさいのごまびたし とうふとえのきのみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ みそ だいず	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	もやし にんじん こまつな えのきたけ ながねぎ	608 20.5
4	火	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのビビンバ(にく&ナムル) ワントンスープ ★チョコタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま ワントン チョコタルト	しょうが にんにく こんにやく たけのこ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ	730 28.2
5	水	コッペパン	ぎゅうにゅう	マーマレードジャム だいずとポテトのチーズやき アーモンドサラダ だいこんのコンソメスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ ウインナー	パン ジャム じゃがいも あぶら さとう アーモンド	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン だいこん ブロッコリー	640 26.9
6	木	ごはん	ぎゅうにゅう	★とりにくのからあげ ★あおのりポテト かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく あおのり とうふ なると たまご	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも	はくさい にんじん えのきたけ ながねぎ しょうが	652 26.7
7	金	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのこうみやき なめたけあえ みそあじにくじゃが	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あつあげ みそ	こめ ごまあぶら じゃがいも さとう	しょうが ながねぎ キャベツ もやし にんじん ほうれんそう なめたけ たまねぎ こんにやく さやいんげん	636 30.6
10	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 めぎすのからあげ(3年～2尾) れんこんきんぴら うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす さつまあげ とうふ だいず みそ	こめ こめこ あぶら さとう ごま じゃがいも	れんこん にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ しめじ アスパラな	629 25.5
11	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ミートソース フルーツサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ソフトめん あぶら ハヤシルウ こめこ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり みかん パイン	759 29.7
12	水	ごはん	ぎゅうにゅう	【6ねんせいさくせいこんだて】 セルフのそぼろどん はるさめサラダ ★ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ハム ウインナー	こめ あぶら さとう はるさめ ごま マカロニ	しょうが さやいんげん もやし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ コーン	696 27.8
13	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【くじらのひこんだて】 くじらのたつたあげ たくあんあえ さといものとんじる	ぎゅうにゅう くじら ぶたにく みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さといも	しょうが キャベツ もやし こまつな たくあん にんじん だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ きゅうり	614 26.4
14	金	ごはん	ぎゅうにゅう	やきぎょうざ(5年～2個) じゃこいりナムル パーポーあつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちりめんじゃこ うずらたまご あつあげ	こめ こむぎこ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	キャベツ たまねぎ にら しょうが きゅうり もやし にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ きくらげ	674 26.8
17	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり ～ほっかいどう～】 さけのみそマヨやき こんぶあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう さけ みそ しおこんぶ ぶたにく わかめ とうふ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん もやし コーン ながねぎ にんにく	601 29.2
18	火	ごはん	ぎゅうにゅう	【そつぎょうおいおいこんだて】 ポークカレー はるいろサラダ おいおいクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう クレープ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく アスパラな キャベツ コーン	756 22.0
19	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ハンバーグきのこソース じゃがいものシャキシャキサラダ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	たまねぎ しめじ えのきたけ きゅうり にんじん だいこん ながねぎ	605 22.1

一食平均エネルギー：662 Kcal

たんぱく質：26.3 g

脂質：19.0 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
くじらの目献立について(3/13)

かきざきく じょうけはまようがっこう がつこう よ
柿崎区上下浜小学校は「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
うしゃ いてんかいちく おおかげ る 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 かね こうしせけんちく しやつきん へんさい あ
りの校舎が倒壊してしまいました。その後、新しい校
うしゃ けんちく おお しやつきん
舎を建築しましたが、大きな借金ができてしまし
こま かい ぬい ねん がつ にち み
た。困っていたところ、明治45年3月13日、三ツ
やはま おお くじら う あ くじら
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 かいだい 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
かね こと
ことで、学校を継続することができました。このこと
がつこう 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
じょうけはまようがっこう がつこう 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 しよくざい
旬の食材をおいしく
いただきますしょう！

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 こんだて
3月は北海道の献立です！！
ほっかいどう さけ ぎょかくりょう にほんいち にほん と
北海道は、鮭の漁獲量が日本一で、日本で獲れ
る鮭の約90%が北海道産です。あえ物に使用し
た昆布もたくさん収穫され、日本で食べられてい
る昆布の90%以上が北海道産です。どさんこ汁
の「どさんこ」とは、ももとは北海道産の馬の
ことをいいましたが、げんざい ほっかいどう しゅうしん ひと
現在では北海道出身の人も「道産子」と呼ぶようになりました。どさんこ
汁は、コーンやじゃがいもなど北海道の名産品
がたっぷりはいったお汁です。