

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー	たん白質	
		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	Kcal	g
3	月	ごはん	牛乳	ししゃもフライ(2尾) 野菜のごまびたし 豆腐とえのきのみそ汁	牛乳 ししゃも 豆腐 味噌 大豆	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	もやし にんじん こまつな えのきたけ 長ねぎ	751	26.4
4	火	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ(肉&ナムル) ワントンスープ チョコタルト	牛乳 豚肉 味噌 豆腐	米 油 砂糖 ごま油 ごま ワンタン チョコタルト	しょうが にんにく こんにゃく たけのこ ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ はくさい チンゲンサイ	834	32.1
5	水	コッペパン	牛乳	マーマレードジャム 大豆とポテトのチーズ焼き アーモンドサラダ 大根のコンソメスープ	牛乳 大豆 豚肉 チーズ ウインナー	パン ジャム じゃがいも 油 砂糖 アーモンド	にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン だいこん ブロッコリー	822	33.6
6	木	ごはん	牛乳	【卒業お祝い献立】 鶏肉の唐揚げ 青のりポテト かき玉汁 お祝いクレープ	牛乳 鶏肉 青のり 豆腐 なたと たまご	米 かたくり粉 小麦粉 油 じゃがいも クレープ	はくさい にんじん えのきたけ 長ねぎ しょうが	867	32.2
7	金	【卒業式】							
10	月	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの唐揚げ(2尾) れんこんきんぴら 打ち豆のみそ汁	牛乳 めぎす さつま揚げ 豆腐 大豆 味噌	米 米粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ しめじ アスパラ菜	730	28.1
11	火	ソフトめん	牛乳	ミートソース フルーツサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	ソフトめん 油 ハヤシルウ 米粉	玉ねぎ 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	919	34.9
12	水	ごはん	牛乳	セルフのそばろ井 春雨サラダ ABCスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご ハム ウインナー	米 油 砂糖 春雨 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 玉ねぎ キャベツ コーン	821	32.1
13	木	ごはん	牛乳	【くじらの日献立】 くじらの竜田揚げ たくあんあえ 里芋の豚汁	牛乳 くじら 豚肉 味噌 大豆	米 かたくり粉 油 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 こんにゃく 長ねぎ	728	31.1
14	金	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(2個) じゃこ入りナムル パーボー厚揚げ	牛乳 豚肉 鶏肉 ちりめんじゃこ うずらたまご 厚揚げ	米 小麦粉 ごま油 油 砂糖 かたくり粉	キャベツ 玉ねぎ 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	833	32.4
17	月	ごはん	牛乳	【味めぐり ～北海道～】 鮭のみそマヨ焼き 昆布あえ どさんこ汁	牛乳 さけ 味噌 塩昆布 豚肉 わかめ 豆腐	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごま油	キャベツ きゅうり にんじん もやし コーン 長ねぎ にんにく	709	33.9
18	火	ごはん	牛乳	ポークカレー 春色サラダ	牛乳 豚肉 ハム	米 じゃがいも 油 カレールウ 砂糖	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく アスパラ菜 キャベツ コーン	802	23.9
19	水	ごはん	牛乳	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 わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ 豆腐 油揚げ 味噌 大豆	米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも 油	玉ねぎ しめじ えのきたけ きゅうり にんじん だいこん 長ねぎ	726	26.4
21	金	ごはん	牛乳	魚のチリソースがけ 切干大根サラダ 白菜とたまごのスープ	牛乳 メルルーサ かまぼこ たまご	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ しょうが にんにく 切干大根 キャベツ きゅうり コーン はくさい にんじん たけのこ 長ねぎ	731	29.9

一食平均エネルギー：790 Kcal

たんぱく質：30.5 g

脂質：21.3 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。

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

も「道産子」と呼ぶようになりました。どさんこ

汁は、コーンやじゃや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 しょうけいはましょうがっこう

柿崎区の下浜小学校は「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 おおかげ 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 どうかい こ あたら こ

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 しやっきん

舎を建築しましたが、大きな借金ができてしましまし

こま

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 かいにい 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、校舎建築の借金の返済に充てる

かね こうしやけんちく しやっきん 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 けいぞく

から、上下浜小学校は「くじら学校」と呼ばれるよう

じょうけいはましょうがっこう がっこう よ

になったそうです。