

# 2023年度3月献立表

献立名	3/1(金)	3/4(月)	3/5(水)	3/6(木)	3/7(木)	3/8(金)	3/11(月)	3/12(火)	3/13(水)	3/14(木)	3/15(金)	3/18(月)	3/19(火)	
南立名	スキムミルク お菓子 カレーライス ココロサラダ フルーツヨーグルト	スキムミルク お菓子 5分つきごはん マーマー身揚げ ブロック・豚肉の中華炒め 大根とトマトの中華和え 中華スープ	そうじろウエスト給食	スキムミルク お菓子 美唄の鶏めし サワラの竜田揚げ 大根とひじきの甘辛煮 ほうれん草のごま和え みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん ビーソンの肉詰め 大根とキャベツのソテー 白菜とチーズのサラダ ミネストローネ	あ・あ・み お弁当	スキムミルク お菓子 ひな祭り寿司 鶏肉のオーブン焼き 肉じゃが おひなさまフルーツ すまし汁	スキムミルク お菓子 鶏りき肉のスタミナ丼 ほうれん草と豚肉の中華炒め トマトとちりし中華サラダ 中華スープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 豚肉のチーズ巻き 卵の佃煮 コンソメのスープ	スキムミルク お菓子 うどん 豚肉 大根 人参 キャベツ ほうれん草 油揚げ 油 醤油・みりん 油 にんにく	スキムミルク お菓子 5分つきごはん サバの塩焼き ほうれん草とちりしの炒め物 大根のすりやろ コンソメスープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん サバの塩焼き ほうれん草とちりしの炒め物 ほうれん草のおひだし すまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 豚肉とれん草の甘辛炒め 大根のそぼろあんかけ ほうれん草のおひだし すまし汁	
材料名	白米 豚肉 大根 人参 玉ねぎ じゃが芋 カレーパウダー クチャップ ソース 油 スキムミルク トマト ほうれん草 次亜 ツナ 油 砂糖 塩 スキムミルク ヨーグルト種 砂糖 バナナ 黄桃缶 みかん缶	米(半つき米) 鶏肉 厚揚げ 大根 ねぎ・しょうが にんにく かぼちゃ 中華だし 醤油・みりん 砂糖 塩 油 片栗粉	豚肉 鶏肉 玉ねぎ 木綿豆腐 椎茸 塩・白こしょう 赤みそ 中華だし 醤油・みりん 砂糖 塩 油 片栗粉 酢・ごま油	白米 鶏肉 玉ねぎ ねぎ ねぎんにゃく 玉ねぎ おから スキムミルク 木綿豆腐 小麦粉 ピーマン ケチャップ ソース 醤油 みりん にんにく・しょうが 片栗粉・油	米(半つき米) 白米 豚肉 玉ねぎ ねぎ ねぎんにゃく おから スキムミルク 木綿豆腐 小麦粉 ピーマン ケチャップ ソース 醤油 みりん にんにく・しょうが 片栗粉・油	白米 豚肉 玉ねぎ ねぎ ねぎんにゃく おから スキムミルク 木綿豆腐 小麦粉 ピーマン ケチャップ ソース 醤油 みりん にんにく・しょうが 片栗粉・油	白米 豚肉 玉ねぎ ねぎ ねぎんにゃく おから スキムミルク 木綿豆腐 小麦粉 ピーマン ケチャップ ソース 醤油 みりん にんにく・しょうが 片栗粉・油	白米 豚肉 玉ねぎ ねぎ ねぎんにゃく おから スキムミルク 木綿豆腐 小麦粉 ピーマン ケチャップ ソース 醤油 みりん にんにく・しょうが 片栗粉・油	うどん 豚肉 大根 人参 キャベツ ほうれん草 油揚げ 油 醤油・みりん 油 にんにく おから 人参 ねぎ ちくわ 椎茸 油 醤油 みりん・本だし 塩	白米 人参 ほうれん草 鶏肉 玉ねぎ チーズ エリンギ きのこ パセリ 米 スキムミルク マーガリン コンソメ・昆布だし 塩	米(半つき米) サバ 塩 ほうれん草 鶏肉 玉ねぎ 人参 本だし 醤油・砂糖 みりん・油 大根 ねぎ 醤油・みりん 本だし 鶏肉 ごま油 納豆 ひじき ねぎ 醤油 みりん 本だし 木綿豆腐 油揚げ 大根 本だし 醤油 みりん 砂糖	米(半つき米) 豚肉 玉ねぎ れん草 人参 本だし 醤油・砂糖 みりん・油 大根 ねぎ 醤油・みりん 本だし 鶏肉 ごま油 納豆 ひじき ねぎ 醤油 みりん 本だし ほうれん草 油揚げ 大根 本だし 醤油 みりん 砂糖	米(半つき米) 豚肉 玉ねぎ れん草 人参 本だし 醤油・砂糖 みりん・油 大根 ねぎ 醤油・みりん 本だし 鶏肉 ごま油 納豆 ひじき ねぎ 醤油 みりん 本だし ほうれん草 油揚げ 大根 本だし 醤油 みりん 砂糖	
おやつ	焼きビーフン スキムミルク ピーマン キャベツ・人参・玉ねぎ ニラ・卵 中華だし・みりん・醤油 ごま油	ごま焼うすく スキムミルク 粒・砂糖 白こま 塩 油 醤油 中華だし・みりん・醤油 ごま油	ビストレスト のヨーグルト 黄ハチ ケチャップ チーズ 玉ねぎ・ツナ ほうれん草	チーズクッキー ほうじ茶 チーズ 小麦粉 砂糖 塩 塩・昆布だし	ほうれん草おにぎり 茶葉 黄桃缶 ゼラチン 砂糖	白米 ほうれん草 チーズ 白こま 塩 醤油 ごま油	五平餅 練乳 もち麦 もち麦・米(半つき米) 白米 お菓子 砂糖 醤油・みりん 白こま・ごま油	豆乳ココアプリン スキムミルク 豆乳 ココア ゼラチン 砂糖	お好み焼き スキムミルク 白米 ねぎ・かつおぶし 塩 昆布だし ごま油	ほうじ茶 小麦粉 砂糖 油 塩	お好み焼き スキムミルク 小麦粉 天かす 人参 キャベツ・ねぎ 本だし・油・ソース	いちごパンケーキ ほうじ茶ミルク ホットケーキミックス いちごジャム 油		
栄養価	エネルギー：544(436)kcal たんぱく質：20.9(16.7)g 脂質：15.6(12.5)g 炭水化物：1.7(1.4)g 3/20(水)	エネルギー：529(416)kcal たんぱく質：20.9(16.2)g 脂質：21.6(17.2)g 炭水化物：1.1(0.9)g 3/21(木)	エネルギー：560(450)kcal たんぱく質：20.4(16.2)g 脂質：14.7(11.8)g 炭水化物：1.4(1.2)g 3/22(金)	エネルギー：559(446)kcal たんぱく質：22.1(17.5)g 脂質：23.3(18.6)g 炭水化物：1.4(1.2)g 3/23(土)	エネルギー：481(380)kcal たんぱく質：15.9(12.6)g 脂質：15.8(12.4)g 炭水化物：1.3(1.0)g 3/25(月)	エネルギー：487(389)kcal たんぱく質：26.1(20.7)g 脂質：15.5(12.4)g 炭水化物：1.3(1.0)g 3/27(水)	エネルギー：486(385)kcal たんぱく質：14.2(11.4)g 脂質：19.6(15.6)g 炭水化物：1.1(0.7)g 3/28(木)	エネルギー：536(428)kcal たんぱく質：18.9(15.2)g 脂質：26.0(20.7)g 炭水化物：1.4(1.2)g 3/29(金)	エネルギー：480(384)kcal たんぱく質：21.0(17.8)g 脂質：23.7(18.8)g 炭水化物：1.0(0.7)g 3/29(金)	エネルギー：538(429)kcal たんぱく質：16.3(13.0)g 脂質：23.7(18.8)g 炭水化物：1.3(1.2)g 3/29(金)	エネルギー：542(430)kcal たんぱく質：17.3(13.8)g 脂質：22.6(18.0)g 炭水化物：1.2(1.1)g 3/29(金)	エネルギー：482(381)kcal たんぱく質：16.3(13.0)g 脂質：23.7(18.8)g 炭水化物：1.2(1.0)g 3/29(金)	エネルギー：482(381)kcal たんぱく質：16.3(13.0)g 脂質：23.7(18.8)g 炭水化物：1.2(1.0)g 3/29(金)	エネルギー：482(381)kcal たんぱく質：16.3(13.0)g 脂質：23.7(18.8)g 炭水化物：1.2(1.0)g 3/29(金)
献立名	スキムミルク お菓子 5分つきごはん すき焼き風魚 大根と鶏肉の炒め物 ほうれん草とコーンの白和え みそ汁	米(半つき米) 豚肉 人参 ねぎ しらたき 白椎茸 香葱 油 中華だし 醤油・みりん 砂糖 大根 人参 鶏肉 醤油・みりん 砂糖 木綿豆腐 ほうれん草 みそ 砂糖 油 白こま 大根 ねぎ わかめ 本だし みそ	終業式	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子	スキムミルク お菓子		
おやつ	大根おにぎり			きな粉焼うすく スキムミルク 粒 砂糖・油 きな粉 塩	人参おにぎり ほうじ茶 ココア蒸しパン ホットケーキミックス ココア 砂糖	じゃごマヨトースト 抹茶ミルククッキー 黄ハチ コーン・しらたき マヨネーズ 醤油・あおさ マーガリン・スキムミルク	ぶどうゼリー ほうじ茶 ぶどうジュース ゼラチン 砂糖	ぶどうゼリー ほうじ茶 ぶどうジュース ゼラチン 砂糖						
栄養価	エネルギー：490(387)kcal たんぱく質：18.5(14.7)g 脂質：16.1(12.9)g 炭水化物：1.0(0.9)g 3/20(水)	エネルギー：490(387)kcal たんぱく質：18.5(14.7)g 脂質：16.1(12.9)g 炭水化物：1.0(0.9)g 3/21(木)	エネルギー：135(108)kcal たんぱく質：5.9(4.7)g 脂質：3.1(4.1)g 炭水化物：0.1(0.1)g 3/22(金)	エネルギー：135(108)kcal たんぱく質：5.9(4.7)g 脂質：3.1(4.1)g 炭水化物：0.1(0.1)g 3/23(土)	エネルギー：131(104)kcal たんぱく質：5.9(4.7)g 脂質：2.8(2.2)g 炭水化物：0.1(0.1)g 3/25(月)	エネルギー：125(99)kcal たんぱく質：4.6(3.7)g 脂質：1.4(1.1)g 炭水化物：0.5(0.5)g 3/27(水)	エネルギー：118(93)kcal たんぱく質：5.5(4.5)g 脂質：3.5(2.8)g 炭水化物：0.5(0.5)g 3/28(木)	エネルギー：36(29)kcal たんぱく質：1.3(0.9)g 脂質：0.1(0.1)g 炭水化物：0.0(0.0)g 3/29(金)	エネルギー：36(29)kcal たんぱく質：1.3(0.9)g 脂質：0.1(0.1)g 炭水化物：0.0(0.0)g 3/29(金)	エネルギー：36(29)kcal たんぱく質：1.3(0.9)g 脂質：0.1(0.1)g 炭水化物：0.0(0.0)g 3/29(金)	エネルギー：36(29)kcal たんぱく質：1.3(0.9)g 脂質：0.1(0.1)g 炭水化物：0.0(0.0)g 3/29(金)	エネルギー：36(29)kcal たんぱく質：1.3(0.9)g 脂質：0.1(0.1)g 炭水化物：0.0(0.0)g 3/29(金)	エネルギー：36(29)kcal たんぱく質：1.3(0.9)g 脂質：0.1(0.1)g 炭水化物：0.0(0.0)g 3/29(金)	エネルギー：36(29)kcal たんぱく質：1.3(0.9)g 脂質：0.1(0.1)g 炭水化物：0.0(0.0)g 3/29(金)

卒園式



## 今月の郷土料理は 北海道 です！

ひばい  
●美唄の鶏めし  
北海道の美唄市の郷土料理として今も家庭で親しまれています。その発祥は、北海道の開拓が本格的に進んだ明治時代と言われていいます。昔は鶏も米も貴重な食材であったため、遠方から訪れるお客様のおもてなし料理として振舞っていました。



※入れ替等の都合により、事例の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。  
※今月の地元野菜は『大根』『トマト』『ねぎ』『ほうれん草』となります。  
※卵・豚を使用しているものは赤色で記載しています。  
※栄養価の[]は未測定の値となります。