



令和5年3月分献立予定表



—小・中学校—

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜	デザート	おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		家庭でとりたい食べ物
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	むきしつ ビタミン・無機質		
いいね！北栄給食の日											
1	水	ごはん	たらの香草焼き 白ねぎたっぷりハヤシライス 北栄野菜のバターソテー		こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	オリーブあぶら あぶら バター	たら ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	しろねぎ たまねぎ にんじん にんにく なし ほうれんそう キャベツ トマト	コーン なし トマト	豆類 海そう類
2	木	ごはん	ジャージャー豆腐 たまごスープ 大学いも		こめ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごま	あつあげ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが ちんげんさい はくさい えのきたけ コーン ねぎ		海そう類 くだもの類
ひな祭り献立											
3	金	さきゅう 砂丘らっきよ うちらし寿司	竹輪の磯辺揚げ ゆばのすまし汁 炒りどり		こめ さとう こむぎこ かたくりこ こんにゃく	あぶら	ちくわ あぶらあげ ゆば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう あおさ	れんこん たけのこ コーン ほししいたけ えだまめ ねぎ らっきょう はくさい にんじん ごぼう しょうが いんげん	コーン ねぎ いんげん	くだもの類
6	月	ごはん	若鶏肉の梅焼き けんちん汁 厚揚げとキャベツのみそ炒め		こめ さとう こんにゃく	あぶら	とりにく とうふ みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	うめ にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ しろねぎ ビーマン		海そう類 くだもの類
7	火	コッパン	ドライカレー 北栄野菜のコンソメスープ スイートポテトサラダ		パン じゃがいも さつまいも	ノンエッグマヨ ネーズ	ぶたにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが だいこん なし しろねぎ パセリ キャベツ フロッキー		海そう類 くだもの類
8	水	ごはん	白身魚のレモンマリネ さつまい ひじきの炒り煮		こめ さとう かたくりこ さつまいも こんにゃく	あぶら	ほき とりにく さつまい あぶらあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんにく しょうが レモン だいこん にんじん しろねぎ いんげん		
9	木	ごはん	スタミナ納豆 あご竹輪のすまし汁 青菜ののり酢和え	(中) いちご	こめ さとう	ごまあぶら	なっとう とりにく あごちくわ とうふ まぐる	ぎゅうにゅう のり	しょうが にんにく しろねぎ だいこん にんじん ねぎ えのきたけ こまつな もやし きビーマン いちご(中)		いも類 くだもの類(小)
10	金	ごはん	ホイコーロー 五目春雨スープ いちご入りフルーツ杏仁		こめ さとう かたくりこ はるさめ あんこんとうふ	あぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん しろねぎ にんにく きくらげ ねぎ はくさい おうとう パイン いちご		豆類 海そう類
13	月	ごはん	さけのムニエル 北栄野菜のとん汁 大根のカレー煮		こめ こむぎこ じゃがいも かたくりこ	あぶら バター	さけ みそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん はくさい えのきたけ しろねぎ だいこん にんにく いんげん		海そう類 くだもの類
14	火	きなこ揚げパン	鶏団子とはくさいのスープ カラフルポテトサラダ		パン さとう じゃがいも かたくりこ パンこ	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	きなこ とりにく ハム	ぎゅうにゅう	はくさい にんじん だいこん ほししいたけ コーン フロッキー たまねぎ		海そう類 くだもの類
15	水	ごはん	豚肉の梨ソース炒め じゃがいものみそ汁 たことわかめの酢の物		こめ さとう かたくりこ じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ たこ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん もやし なし ビーマン キャベツ ねぎ		
16	木	わかめごはん	北栄特製から揚げ かきたま汁 千草和え	(小) いちご	こめ くずこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご とうふ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ちんげんさい こまつな もやし いちご(小)		くだもの類(中)
17	金	ごはん	あじの砂丘らっきょうあんかけ ピリ辛肉じゃが 大根の香り和え		こめ さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも こんにゃく	あぶら	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう	らっきょう たまねぎ しろねぎ にんじん はくさい しそ えだまめ だいこん キャベツ		豆類 海そう類 くだもの類
20	月	ごはん	若鶏肉のねぎダレかけ もすくのすまし汁 砂丘ながいものサラダ		こめ さとう かたくりこ ながいも	ごま	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう もすく	ねぎ だいこん にんじん キャベツ フロッキー		くだもの類
エコ給食											
22	水	ごはん	エコハンバーグ～北栄ぶどうソースかけ～ なめこ汁 切干大根の酢の物		こめ さとう パンこ かたくりこ	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく たまご おから みそ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	たまねぎ ごぼう ぶどう だいこん なめこ ねぎ きりほしだいこん にんじん こまつな		
23	木	ごはん	ささみフライ 北栄野菜カレー フロッキーのサラダ		こめ パンこ こむぎこ さつまいも じゃがいも	あぶら ドレッシング	とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	たまねぎ しろねぎ にんじん にんにく いんげん キャベツ フロッキー なし だいこん		豆類 海そう類

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北栄町産の食材です。 北栄町学校給食センター TEL 36-3244 担当：栄養教諭