

3月のよていこんだて

上白石小6年生用

《参考にしてください》

※そば、落花生、アーモンド、くるみは使用しません。

※牛乳は毎日つきます。

※果物は変更になる場合があります。

※あさり、ししゃも、わかめ、しらすなどの海産物にエビやカニなどの甲殻類が混入することがあります。

※加工食品の詳しい成分が必要な場合はお問い合わせください。



月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
コッペパン あさりのチャウダー やさいコロッケ アップルゼリー	ごはん とうふのトロトロに あげぽろクシュウマイ ナムル	バターコーンラーメン あおりのポテト パイン(かんづめ)	ちらしずし ぶたにくのかーフライ チキンナゲット おひたし(こまつな・もやし) ブロッコリー いちご・オレンジ	わふうそぼろごはん ししゃもフライ いそあえ
コッペパン/あさり ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 パ ター サラダ油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ /ポテトコロッケ(野菜) 揚げ 油/りんごジュース(濃縮還元) 上白糖 粉寒天/	白飯/豆腐 鶏ひき肉 こまつな 長ねぎ にんじん しょうが にんにく サラダ油 かたくり粉 /ポークシュウマイ 揚げ油/ ほうれんそう もやし にんじん ごま油 白ごま/	ソフトラーメン 豚肉 しょうが にんにく メンマ サラダ油 つと もやし たまねぎ にんじん ほうれんそう 長ねぎ ホールコー ン 塩わかめ バター /じゃがいも 揚げ油 青のり/パイン缶詰	米 大麦 上白糖 つと 油揚げ にん じん 干しいたけ かんぴょう ひじき 白 ごま あまのり(焼きのり)/豚肉もも カ レー粉 小麦粉 全卵 パン粉 オートミ ール 揚げ油/チキンナゲット 揚げ油/こ まつな もやし 系かつお /ブロッコリー/ いちご/オレンジ(はまき)	白飯 鶏ひき肉 焼き豆腐 切り干し大根 干しいたけ ひじき 白ごま しょうが サ ラダ油 ごぼう にんじん みそ /カラフ ト ししゃも(子持ち) 小麦粉 全卵 パン粉 白ごま 揚げ油/ほうれんそう はくさい 切りのり/
10日	11日	12日	13日	14日
まめパン ポーククリームシチュー あさりのスパゲティサラダ パイン(かんづめ)	ごはん ぶたじる サバのこうみあげ はっさく	パスタカレーソース あつあげサラダ	やきぶたチャーハン かぼちゃコロッケ ヨーグルトあえ	ごはん みそしる(とうふ・なめこ) いわしのかばやき おひたし
豆パン/豚肉もも じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 バター サラダ 油 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク / あさり しょうが スパゲティ きゅうり に んじん サラダ油 みそ ごま油 白ごま/ パイン缶詰	白飯/豚肉 豆腐 じゃがいも 板こんに ゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが サラダ油 みそ/さば切 り身 しょうが にんにく かたくり粉 小 麦粉 揚げ油/はっさく	ソフトパスタ 豚ひき肉 大豆水煮 たま ねぎ にんじん マッシュルーム セロリー しょうが にんにく パセリ 小麦粉 サラダ 油 カレー粉 カレールー ケチャップ デミ グラスソース /厚揚げ しょうが かたくり粉 小麦粉 揚げ油 キャベツ きゅうり にんじん ごま油 白ごま/	米 大麦 豚肉もも 長ねぎ しょうが に んにく にんじん たまねぎ ホールコー ン 干しいたけ グリンピース サラダ油 ご ま油 /かぼちゃコロッケ 揚げ油/みかん 缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 なつみかん缶詰 ヨーグルト/	白飯/豆腐 なめこ 長ねぎ みそ/いわし 開き(まいわし) 小麦粉 揚げ油 しょうが 白ごま かたくり粉/こまつな もやし 系かつお/
17日	18日	19日	20日	21日
ロールパン むぎいりやさいスープ メンチカツ パイン(かんづめ)	カレーライス コールスローサラダ	せきはん けんちんじる ザンギ すだちゼリー 卒業お祝い献立	春分の日	卒業証書授与式
ロールパン/ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ 大麦 /メ ンチカツ 揚げ油/パイン缶詰	白飯 豚肉 じゃがいも にんじん たま ねぎ セロリー りんご しょうが にんにく グリンピース サラダ油 小麦粉 カレー粉 カレールー ケチャップ /キャベツ にんじん ホールコーン サラダ油 上白 糖 /	米 もち米 甘納豆 あずき 黒ごま/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ サラダ油 /鶏肉 しょうが にんにく 全卵 かたくり粉 揚げ 油/すだちゼリー		
 卒業お祝い バイキング給食 があります 6年生は、3月6日(木)に、卒業お祝いのバイキング給食があります。 あらかじめ、栄養バランスのよい取り方を確認してから実施します。 中学校での食生活の話もする予定です。				



赤飯(せきはん)について

日本では昔から、お祭りやお祝い事のある日に、赤飯を作ってお祝いしてきました。昔は、そのまま炊いても赤いご飯になる「赤米」が使われていましたが、江戸時代の終わり頃には、もち米に小豆で赤い色を付けた、現在のような赤飯を炊くようになりました。

北海道では、戦後、お母さん方が手軽に炊けるように、もち米を食紅で色をつけ、甘納豆を後で混ぜるという工夫が生まれました。

給食では、もち米、うるち米を1:1にして、食紅を使って色をつけ、炊き上げた後、甘納豆を加えた北海道ならではの赤飯です。