# きゆうしょくだより

2月

札幌市立西岡南小学校 令和6年2月2日(金)発行

# なる温める食事をしょう

暦の上では春になりますが、まだまだ寒さは厳しいです。寒さに負けず、元気に過ごすために体を温める食事をしましょう。

#### ■ 野菜をたくさん食べられる

一度にいろいろな食材をとることができるのも、鍋料理のよいところです。魚介や肉類、大豆製品などで「体を作る食べ物」を、たっぷりの野菜やきのこなどで「体の調子をととのえる食べ物」を、そして、締めの雑炊やめん類で「エネルギーになる食べ物」をとることができます。特に野菜は、煮るとかさが減るので、たくさん入れてもしっかり食べられますよ!



## ■ いろいろな種類が楽しめる

寄せ鍋をはじめ、日本各地には特産の旬の材料を活かした鍋料理が、季節の定番として親しまれています。今は、スーパーでもいろいろな鍋の素やスープも売られているので、飽きずに鍋料理を楽しむことができます。

#### ■ 温かい食べ物で、お腹の中から温まる!

温かい料理を食べると、お腹の中から体を温めることができます。アツアツの状態で食べる鍋料理は、体を温めるのにぴったりの料理です。



鍋料理と同じく、温かい汁物はお腹の中から体を温めてくれる料理です。また、野菜の栄養を丸ごといただくことができるのも、汁物のメリットです。野菜に含まれるビタミンCやカリウムなどの栄養素は、ゆでると水に流れ出てしまいます。しかし、汁物はゆで汁ごと食べることができるので、流れ出た栄養素も無駄にせずに済みます。

主食がごはんの時はみそ汁やスープ、パンの時もスープやポタージュなど、 を組み合わせるとよいでしょう。





### あったか給食レシピ さつま汁

〈材料〉 4人分

豚肩肉…20g 酒…少々

木綿豆腐…80g 板こんにゃく…40g

さつまいも…120g(小1本)

にんじん…40g(小2/3本) 大根…40g(1cm厚)

ごぼう…60g(10cm長) 長ねぎ…30g(15cm長)

サラダ油…小さじ1/4

赤みそ…大さじ1/2強 白みそ…大さじ2/3強

だし汁…460mL

※給食では、昆布、むろあじ、宗田節でだしをとっています。

#### 〈下準備〉

豚肩肉:一口大にして、酒をふる

木綿豆腐: Icm角 こんにゃく: 下茹でし、色紙切り

さつまいも: I cm厚さのいちょう切り にんじん、大根: 5mm厚さのいちょう切り ごぼう: ささがき 長ねぎ: 小口切り

#### 〈作り方〉

- ① 鍋に油を熱し、豚肉を入れよく炒め、ごぼう、こんにゃく、 にんじん、大根を入れて炒める。
- ② だし汁、さつまいもを入れて煮る。
- ③ みそ2種類、豆腐を入れ、味をととのえる。
- ④ 長ねぎを入れて仕上げる。



- ・牛乳は毎日つきます。
  ・天候などの理由により、一部の食材は変更になることがあります。
  ・使用食材については、なるべく詳しくお知らせしたいと考えておりますが、全ての食品は記載しておりません。アレルギー等で詳細な献立表が必要な方は学校にご相談ください。
  ・冷凍あさり等海産物全般には、小さなえび、かに、貝殻等が混入している場合があります。

月	火	水	、貝殻等が混入している場 <b>木</b>	<b>金</b>
5日 3・5年スキー学習	6日	7日	8日	9日 2年・ひまわりスキー学習
ごはん	きつねうどん	豆腐入りカレーピラフ	ごはん	ロールパン
みそ汁	青のりポテト	かぼちゃコロッケ	マーボー豆腐	チキングラタン
さわらのごまフライ	1. 64.4	もやしのごまサラダ	ひじき入りぎょうざ	ほうれん草とベーコンのサラダ
しょうが和え	はまかん。塩ジョイの日		ナムル	甘夏かん
(精白米)(豆腐・わかめ・長	   (ソフトめん・油揚げ・つと・干し	┃	   (精白米)(豆腐・豚肉・しょう	(小麦粉・卵・脱脂粉乳・マー
ねぎ・むろあじ・昆布・みそ)	いたけ・長ねぎ・たもぎたけ・	粉・ベーコン・焼き豆腐・にんじ	が・にんにく・サラダ油・にんじ	ガリン) (鶏肉・玉ねぎ・マカロニ・
(さわら・小麦粉・卵・パン粉・ ごま・菜種油)(小松菜・白	ほうれん草・むろあじ・昆布) (冷凍ポテト・菜種油・青のり)	ん・玉ねぎ・マッシュルーム・パ セリ・サ 5ダ油)(かぼちゃコロッケ(小	ん・長ねぎ・干しいたけ・みそ・ ごま油・トウバンジャン・片栗粉)	にんじん・サラダ油・小麦粉・バ ター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チー
菜・しょうが)	[ (7/水小 ) [ * 米(埋/田 * 月 0) 7) ]	ガ 油) (かはらや307) (小   麦·乳·大豆含む)·菜種油)	(ひじき入りぎょうざ (小麦・大豆・	ス・鶏がらスープ・パン粉・パセ
		(小松菜・もやし・コーン・にんじ	豚肉・鶏肉・ごま含む)・菜種	リ) (ベーコン・ほうれん草・もや
		ん・赤みそ・トウバンジャン・すり ごま)	油) (ほうれん草・もやし・に	し・サラダ油・ごま)
12日		L4日	んじん・ごま油・ごま) <b>I5日</b>	16日
124	塩ラーメン	たきこみいなり	ザンタレ丼	角食
建国記念日	塩フーメン   シナモンポテト	みそ汁	ッンァレ <del>ル</del>   さつま汁	月 R   ポーククリームシチュー
连凹記心口	グノモンホット  黄桃缶	ほっけのオートミールフライ	デコポン	ホーノノ ロンノユ   オオマイたつた揚げ
	<b>奥</b> 彻 古	10 141414 1.2 141 1.1	, -4.7	チョコクリーム
	【 (ソフトラーメン・豚肉・しょうが・に	   (胚芽精米・大麦・油揚げ・に	   (精白米/鶏肉・しょうが・片	プョコンソーム   (小麦粉・卵・脱脂粉乳)(豚
000	んにく・サラダ油・メンマ・つと・も	んじん・干しいたけ・ひじき・ご	乗粉・小麦粉・菜種油/小ね	肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじ
	やし・にんじん・玉ねぎ・白菜・	ま・のり) (じゃがいも・にら・	ぎ・片栗粉) (豚肉・さつまい	ん・パセリ・サラダ油・小麦粉・バ
	長ねぎ・ほうれん草・わかめ・	むろあじ・昆布・みそ)(ほっ	も・豆腐・こんにゃく・にんじ	ター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・
	鳥がら・豚骨・煮干し・昆布) (さつまいも・菜種油)	け・小麦粉・卵・オートミール・パン 粉・菜種油)	ん・大根・ごぼう・長ねぎ・サラ ダ油・むろあじ・宗田がつお・	鶏がらスープ)(オオマイたつた揚げ(小麦・大豆含む)・菜種油)(豆
	(5 5 5 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	1.0 7,101=7-17	昆布・みそ)	乳・チョコレート・ピュアココア・コーンスターチ)
19日	20日	21日	22日	23日
ごはん	みそラーメン	焼豚チャーハン	かき揚げ丼(えび入り)	23日
ごはん 小松菜スープ	みそラーメン フレンチポテト	焼豚チャーハン 北海道産ブリカツ	かき揚げ丼(えび入り) すまし汁	
ごはん 小松菜スープ サケフライ	みそラーメン	焼豚チャーハン	かき揚げ丼(えび入り)	天皇誕生日
ごはん 小松菜スープ	みそラーメン フレンチポテト	焼豚チャーハン 北海道産ブリカツ	かき揚げ丼(えび入り) すまし汁 はまさき はまさきは、	
ごはん 小松菜スープ サケフライ	みそラーメン フレンチポテト	焼豚チャーハン 北海道産ブリカツ	かき揚げ丼(えび入り) すまし汁 はまさき	
ごはん 小松菜スープ サケフライ あさりの佃煮 (精白米) (ベ-コン・小松菜・ はるさめ・コーン・鶏がらスープ・	みそラーメン フレンチポテト パイン缶詰 (ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・に んじん・しょうが・にんにく・す	焼豚チャーハン 北海道産ブリカツ ヨーグルト和え (胚芽精米・大麦・サラダ 油・ 豚肉・長ねぎ・しょうが・にん	かき揚げ丼 (えび入り) すまし汁 はまさき はまさきは、 柑橘類の一種です。	天皇誕生日
ごはん 小松菜スープ サケフライ あさりの佃煮 (精白米)(ペ-コン・小松菜・ はるさめ・コーン・鶏がらスープ・ 昆布・むろあじ)(サケフライ(小	みそラーメン フレンチポテト パイン缶詰 (ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・に んじん・しょうが・にんにく・す りごま・ごま・ごま油・みそ・トウ	焼豚チャーハン 北海道産ブリカツ ヨーグルト和え (胚芽精米・大麦・サラダ 油・ 豚肉・長ねぎ・しょうが・にん にく・にんじん・玉ねぎ・コーン・	かき揚げ丼 (えび入り) すまし汁 はまさき はまさきは、 柑橘類の一種です。 (精白米/えび・あさり水煮・ さくらえび・玉ねぎ・にんじん・	
ごはん 小松菜スープ サケフライ あさりの佃煮 (精白米) (ベ-コン・小松菜・ はるさめ・コーン・鶏がらスープ・	みそラーメンフレンチポテトパイン缶詰  (ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・すりごま・ごま・ごま油・みそ・トウバンジャン・もやし・玉ねぎ・メンマ・にんじん・サラダ油・ほうれん	焼豚チャーハン 北海道産ブリカツ ヨーグルト和え (胚芽精米・大麦・サラダ 油・ 豚肉・長ねぎ・しょうが・にん	かき揚げ丼 (えび入り) すまし汁 はまさき はまさきは、 柑橘類の一種です。	天皇誕生日
ごはん 小松菜スープ サケフライ あさりの佃煮 (精白米) (ペ-コン・小松菜・ はるさめ・コーン・鶏がらスープ・ 昆布・むろあじ) (サケフライ (小 麦・さけ・大豆含む)・菜種	みそラーメンフレンチポテトパイン缶詰  (ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・すりごま・ごま・ごま油・みそ・トウバンジャン・もやし・玉ねぎ・メンマ・にんじん・サラダ油・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ・鳥が	焼豚チャーハン 北海道産ブリカツョーグルト和え  (胚芽精米・大麦・サラダ 油・ 豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・ 干しいたけ・グリンピース・ごま油) (北海道産ブリか)(小麦・大豆含む)・菜種油)(みかん缶詰・	かき揚げ丼 (えび入り) すまし汁 はまさき はまささは、 柑橘類の一種です。 (精白米/えび・あさり水煮・ さくらえび・玉ねぎ・にんじん・ ごぼう・しゅんぎく・ひじき・切 り干し大根・小麦粉・卵・菜種 油/むろあじ・昆布・片栗粉)	天皇誕生日
ごはん 小松菜スープ サケフライ あさりの佃煮  (精白米) (ペ-コン・小松菜・ はるさめ・コーン・鶏がらスープ・ 昆布・むろあじ) (サケフライ (小 麦・さけ・大豆含む)・菜種 油) (ごぼう・にんじん・あさり	みそラーメンフレンチポテトパイン缶詰  (ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・すりごま・ごま・ごま油・みそ・トウパンジャン・もやし・玉ねぎ・メンマ・にんじん・サラダ油・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布)(冷	焼豚チャーハン 北海道産ブリカツョーグルト和え  (胚芽精米・大麦・サラダ 油・ 豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・ 干しいたけ・グリンピース・ごま油) (北海道産ブリカツ (小麦・大豆含む)・菜種油) (みかん缶詰・パ か缶詰・黄桃缶詰・洋なし	かき揚げ丼 (えび入り) すまし汁 はまさき はまさきは、 柑橘類の一種です。 (精白米/えび・あさり水煮・さくらえび・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・しゅんぎく・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵・菜種油/むろあじ・昆布・片栗粉) (そうめん・つと・干しいたけ・	天皇誕生日
ごはん 小松菜スープ サケフライ あさりの佃煮  (精白米) (ペ-コン・小松菜・ はるさめ・コーン・鶏がらスープ・ 昆布・むろあじ) (サケフライ (小 麦・さけ・大豆含む)・菜種 油) (ごぼう・にんじん・あさり	みそラーメンフレンチポテトパイン缶詰  (ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・すりごま・ごま・ごま油・みそ・トウバンジャン・もやし・玉ねぎ・メンマ・にんじん・サラダ油・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ・鳥が	焼豚チャーハン 北海道産ブリカツョーグルト和え  (胚芽精米・大麦・サラダ 油・ 豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・ 干しいたけ・グリンピース・ごま油) (北海道産ブリか)(小麦・大豆含む)・菜種油)(みかん缶詰・	かき揚げ丼 (えび入り) すまし汁 はまさき はまささは、 柑橘類の一種です。 (精白米/えび・あさり水煮・ さくらえび・玉ねぎ・にんじん・ ごぼう・しゅんぎく・ひじき・切 り干し大根・小麦粉・卵・菜種 油/むろあじ・昆布・片栗粉)	天皇誕生日
ごはん 小松菜スープ サケフライ あさりの佃煮  (精白米) (ペ-コン・小松菜・ はるさめ・コーン・鶏がらスープ・ 昆布・むろあじ) (サケフライ (小 麦・さけ・大豆含む)・菜種 油) (ごぼう・にんじん・あさり	みそラーメンフレンチポテトパイン缶詰  (ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・すりごま・ごま・ごま油・みそ・トウパンジャン・もやし・玉ねぎ・メンマ・にんじん・サラダ油・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布)(冷	焼豚チャーハン 北海道産ブリカツョーグルト和え  (胚芽精米・大麦・サラダ 油・ 豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・ 干しいたけ・グリンピース・ごま油) (北海道産ブリカツ (小麦・大豆含む)・菜種油) (みかん缶詰・パ か缶詰・黄桃缶詰・洋なし	かき揚げ丼 (えび入り) すまし汁 はまさき はまさきは、 柑橘類の一種です。 (精白米/えび・あさり水煮・さくらえび・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・しゅんぎく・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵・菜種油/むろあじ・昆布・片 栗粉) (そうめん・つと・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・むろあ	天皇誕生日
ごはん 小松菜スープ サケフライ あさりの佃煮  (精白米) (ベ-コン・小松菜・ はるさめ・コーン・鶏がらスープ・ 昆布・むろあじ) (サウフライ (小 麦・さけ・大豆含む)・菜種 油) (ごぼう・にんじん・あさり 水煮・しょうが・水あめ)	みそラーメンフレンチポテトパイン缶詰  (ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・すりごま・ごま・ごま油・みそ・トウバンジャン・もやし・玉ねぎ・メンマ・にんじん・サラダ油・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布)(冷凍ポテト・菜種油)  27日パスタカレーソース	焼豚チャーハン 北海道産ブリカツョーグルト和え  (胚芽精米・大麦・サラダ 油・ 豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・ 干しいたけ・グ・リンピ・ス・ごま油) (北海道産ブ・リカツ(小麦・大豆含む)・菜種油)(みかん缶詰・ パ・クハ缶詰・黄桃缶詰・洋なし缶詰・なつみかん缶詰・ヨーグルト)	かき揚げ丼(えび入り) すまし汁 はまさき はまさきは、 柑橘類の一種です。 (精白米/えび・あさり水煮・さくらえび・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・しゅんぎく・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵・菜種油/むろあじ・昆布・片 栗粉)(そうめん・つと・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・むろあじ・昆布・宗田がつお) 29日 ごはん	天皇誕生日 3月1日 黒コッペパン
ごはん 小松菜スープ サケフライ あさりの佃煮  (精白米) (ペ-コン・小松菜・ はるさめ・コーン・鶏がらスープ・ 昆布・むろあじ) (サケフライ (小 麦・さけ・大豆含む)・菜種 油) (ごぼう・にんじん・あさり 水煮・しょうが・水あめ)  26日 ごはん 豆腐の中華煮	みそラーメンフレンチポテトパイン缶詰  (ソワトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・すりごま・ごま・ごま油・みそ・トウパンジャン・もやし・玉ねぎ・メンマ・にんじん・サラダ油・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布)(冷凍ポテト・菜種油)	焼豚チャーハン 北海道産ブリカツョーグルト和え  (胚芽精米・大麦・サラダ 油・ 豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・ 干しいたけ・グリンピース・ごま油) (北海道産ブリカツ (小麦・大豆含む)・菜種油)(みかん缶詰・ かい缶詰・黄桃缶詰・洋なし缶詰・なつみかん缶詰・3ーグルト)	かき揚げ丼(えび入り) すまし汁 はまさき はまさきは、 相橘類の一種です。 (精白米/えび・あさり水煮・さくらえび・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・しゅんぎく・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵・菜種油/むろあじ・昆布・片中のおいつと・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・むろあじ・昆布・宗田がつお) 29日 ごはん 肉じやが	天皇誕生日  3月 日 黒コッペパン コーンポタージュ
ごはん 小松菜スープ サケフライ あさりの佃煮  (精白米) (パ-コン・小松菜・ はるさめ・コーン・鶏がらスープ・ 昆布・むろあじ) (サケフライ(小 麦・さけ・大豆含む)・菜種 油) (ごぼう・にんじん・あさり 水煮・しょうが・水あめ)  26日 ごはん 豆腐の中華煮 (えび入り)	みそラーメンフレンチポテトパイン缶詰  (ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・すりごま・ごま・ごま油・みそ・トウバンジャン・もやし・玉ねぎ・メンマ・にんじん・サラダ油・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布)(冷凍ポテト・菜種油)  27日パスタカレーソース	焼豚チャーハン 北海道産ブリカツョーグルト和え  (胚芽精米・大麦・サラダ 油・ 豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・ 干しいたけ・グ・リンピ・ス・ごま油) (北海道産ブ・リカツ(小麦・大豆含む)・菜種油)(みかん缶詰・ パ・クハ缶詰・黄桃缶詰・洋なし缶詰・なつみかん缶詰・ヨーグルト)	かき揚げ丼(えび入り) すまし汁 はまさき はまさきは、 柑橘類の一種です。 (精白米/えび・あさり水煮・ さくらえび・玉ねぎ・にんじん・ ごぼう・しゅんぎく・ひじき・切 り干し大根・小麦粉・卵・菜種 油/むろあじ・昆布・片栗粉) (そうめん・つと・干しいたけ・ 長ねぎ・ほうれん草・むろあ じ・昆布・宗田がつお) 29日 ごはん 肉じゃが ちくわチーズつめ揚げ	天皇誕生日  3月1日 黒コッペパン コーンポタージュ いわしのカリカリフライ
ごはん 小松菜スープ サケフライ あさりの佃煮  (精白米) (ペ-コン・小松菜・ はるさめ・コーン・鶏がらスープ・ 昆布・むろあじ) (サウフライ(小 麦・さけ・大豆含む)・菜種 油) (ごぼう・にんじん・あさり 水煮・しょうが・水あめ)  26日 ごはん 豆腐の中華煮 (えび入り) 野菜春巻 (ひじき入り)	みそラーメンフレンチポテトパイン缶詰  (ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・すりごま・ごま・ごま油・みそ・トウバンジャン・もやし・玉ねぎ・メンマ・にんじん・サラダ油・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布)(冷凍ポテト・菜種油)  27日パスタカレーソース	焼豚チャーハン 北海道産ブリカツョーグルト和え  (胚芽精米・大麦・サラダ 油・ 豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・ 干しいたけ・グリンピース・ごま油) (北海道産ブリカツ (小麦・大豆含む)・菜種油)(みかん缶詰・ かい缶詰・黄桃缶詰・洋なし缶詰・なつみかん缶詰・3ーグルト)	かき揚げ丼(えび入り) すまし汁 はまさき はまさきは、 相橘類の一種です。 (精白米/えび・あさり水煮・さくらえび・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・しゅんぎく・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵・菜種油/むろあじ・昆布・片中のおいつと・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・むろあじ・昆布・宗田がつお) 29日 ごはん 肉じやが	天皇誕生日  3月 日 黒コッペパン コーンポタージュ
ごはん 小松菜スープ サケフライ あさりの佃煮  (精白米) (パ-コン・小松菜・ はるさめ・コーン・鶏がらスープ・ 昆布・むろあじ) (サケフライ(小 麦・さけ・大豆含む)・菜種 油) (ごぼう・にんじん・あさり 水煮・しょうが・水あめ)  26日 ごはん 豆腐の中華煮 (えび入り)	みそラーメンフレンチポテトパイン缶詰  (ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・すりごま・ごま・ごま油・みそ・トウバンジャン・もやし・玉ねぎ・メンマ・にんじん・サラダ油・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布)(冷凍ポテト・菜種油)  27日パスタカレーソース	焼豚チャーハン 北海道産ブリカツョーグルト和え  (胚芽精米・大麦・サラダ 油・ 豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・ 干しいたけ・グリンピース・ごま油) (北海道産ブリカツ (小麦・大豆含む)・菜種油)(みかん缶詰・ かい缶詰・黄桃缶詰・洋なし缶詰・なつみかん缶詰・3ーグルト)	かき揚げ丼(えび入り) すまし汁 はまさき はまさきは、 柑橘類の一種です。 (精白米/えび・あさり水煮・ さくらえび・玉ねぎ・にんじん・ ごぼう・しゅんぎく・ひじき・切 り干し大根・小麦粉・卵・菜種 油/むろあじ・昆布・片栗粉) (そうめん・つと・干しいたけ・ 長ねぎ・ほうれん草・むろあ じ・昆布・宗田がつお) 29日 ごはん 肉じゃが ちくわチーズつめ揚げ	天皇誕生日  3月1日 黒コッペパン コーンポタージュ いわしのカリカリフライ
ごはん 小松菜スープ サケフライ あさりの佃煮  (精白米) (パーコン・小松菜・ はるさめ・コーン・鶏がらスープ・ 昆布・むろあじ) (サウアライ(小 麦・さけ・大豆含む)・菜種 油) (ごぼう・にんじん・あさり) 水煮・しょうが・水あめ)  26日 ご腐の中華煮 (えびみり) 野菜春(ひじき入り) からし和え  (精白米) (豆腐・豚肉・えび・にんじん・玉ねぎ・たけの	みそラーメンフレンチポテトパイン缶詰  (ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・すりごま・ごま・ごま油・みそ・トウバンジャン・もやし・玉ねぎ・メンマ・にんじん・サラダ 油・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布)(冷凍が方・・菜種油)  27日 パスタカレーソースあさりのサラダ  (ソフトパ・スタ・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セ	焼豚チャーハン 北海道産ブリカツョーグルト和え  (胚芽精米・大麦・サラダ 油・ 豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・ 干しいたけ・グリンピ・ス・ごまコ) (北海道産ブリが)(小麦・大・カラウン・ 会む)・菜種油)(みかん缶詰・パーク缶詰・なつみかん缶詰・ヨーグルト)  28日 鮭ちらし 十勝大豆コロッケおひたし  (胚芽精米・大麦・昆布・紅さけ・干しいたけ・かんぴょう・	かき揚げ丼(えび入り) すまし汁 はまさき は素さきさきでは、 柑橘類の一種です。 (精白米/えび・あさり水煮・さくらえび・玉ねぎ・にんじき・切り干し大根・小麦粉・卵・菜種油/むろあじ・昆布・片栗粉) (そうめん・つと・干しいたち・昆布・宗田がつお) 29日 ごはん 肉じやが ちくわチーズ つめ揚げ 磯和え (精白米)(豚肉・大豆水煮・じゃがいも・玉ねぎ・しらたき・	天皇誕生日  3月 日 黒コッペパンコッパクージュッカしのカリカリカライッ・一般、中ラダ  (小麦粉・卵・脱脂粉乳・黒砂糖) (クリームコーン・コーン・ペーコ
ごはん 小松菜スープ サケフライ あさりの佃煮  (精白米) (ペ-コン・小松菜・はるさめ・コーン・鶏がらスープ・昆布・むろあじ) (サウフライ(小麦・さけ、大豆含む)・菜種油) (ボラ・にんじん・あさり水煮・しょうが・水あめ)  26日 ごはん 豆腐び入り) 野心にんじん・玉丸り) からし和え (精白米) (豆腐なぎ・たけのこ・干しいたけ・黒きくらげ・し	みそラーメンフレンチポテトパイン缶詰  (ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・すりごま・ごま・ごま油・みそ・トウパンジャン・もやし・玉ねぎ・メンマ・にんじん・サラダ・油・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布)(冷凍ボ・テト・菜種油)  27日 パスタカレーソースあさりのサラダ  (ソフトパ・スタ・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・サラダ・	焼豚チャーハン 北海道産ブリカツョーグルト和え  (胚芽精米・大麦・サラダ 油・ 豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・ 干しいたけ・グリンピース・ごまカョウ(水海道産ブリが)(小麦・大五語・ がり、菜種油)(みかん缶詰・パーク缶詰・なつみかん缶詰・3-グルト)  28日 鮭ちらし 十勝大豆コロッケおひたし  (胚芽精米・大麦・昆布・紅さけ・干しいたけ・かんぴょう・にんじん・ごま)(十勝大豆コ	かき揚げ丼(えび入り) すまし汁 はまさき は、相橘類の一種です。 (精白米/えび・あさり水煮・さくらえび・玉ねぎく・ひじき・切り干し大根・いじき・菜粉) (そうめん・つと・干しいたらした。こで、このもので、大根・いちのもで、はで、まずで、はで、でで、ではで、でで、でで、でで、で、で、で、で、で、で、で、で、で、	天皇誕生日  3月 日 黒コッペパタージュ いわしのカリカリフライ 小松菜 サラダ  (小麦粉・卵・脱脂粉乳・黒砂糖)(クリームコーン・コーン・ペーコ ン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじ
ごはん 小松菜スープ サケフライ あさりの佃煮  (精白米) (パーコン・小松菜・ はるさめ・コーン・鶏がらスープ・ 昆布・むろあじ) (サウアライ(小 麦・さけ・大豆含む)・菜種 油) (ごぼう・にんじん・あさり) 水煮・しょうが・水あめ)  26日 ご腐の中華煮 (えびみり) 野菜春(ひじき入り) からし和え  (精白米) (豆腐・豚肉・えび・にんじん・玉ねぎ・たけの	みそラーメンフレンチポテトパイン缶詰  (ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・すりごま・ごま・ごま油・みそ・トウバンジャン・もやし・玉ねぎ・メンマ・にんじん・サラダ 油・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布)(冷凍が方・・菜種油)  27日 パスタカレーソースあさりのサラダ  (ソフトパ・スタ・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セ	焼豚チャーハン 北海道産ブリカツョーグルト和え  (胚芽精米・大麦・サラダ 油・ 豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・ 干しいたけ・グリンピ・ス・ごまコ) (北海道産ブリが)(小麦・大・カラウン・ 会む)・菜種油)(みかん缶詰・パーク缶詰・なつみかん缶詰・ヨーグルト)  28日 鮭ちらし 十勝大豆コロッケおひたし  (胚芽精米・大麦・昆布・紅さけ・干しいたけ・かんぴょう・	かき揚げ丼(えび入り) すまし汁 はまさき は素さきさきでは、 柑橘類の一種です。 (精白米/えび・あさり水煮・さくらえび・玉ねぎ・にんじき・切り干し大根・小麦粉・卵・菜種油/むろあじ・昆布・片栗粉) (そうめん・つと・干しいたち・昆布・宗田がつお) 29日 ごはん 肉じやが ちくわチーズ つめ揚げ 磯和え (精白米)(豚肉・大豆水煮・じゃがいも・玉ねぎ・しらたき・	天皇誕生日  3月 日 黒コッペパンコッパクージュッカしのカリカリカライッ・一般、中ラダ  (小麦粉・卵・脱脂粉乳・黒砂糖) (クリームコーン・コーン・ペーコ
ごはん 小松菜スープ サケフライ あさりの佃煮  (精白米)(ペーコン・小松菜・ はるさめ・コーン・鶏がらスープ・ 昆布・むろあじ)(サウフライ(小 麦・さけ・大豆含む)・菜種 油)(ごぼう・にんじん・あめ)  26日 ごはん 豆腐び入野、(からしまうが・水あめ)  野菜春(ひじき入り) からし和え  (精白米)(豆腐・豚肉・え び・にんじん・玉ねぎ・たけの こ・干しいたけ・黒きくらげ・し ょうが・にんにく・サラダ油・ごま	みそラーメンフレンチポテトパイン缶詰  (ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・すりごま・ごま・ごま油・みそ・トウパンジャン・もやし・玉ねぎ・メンマ・にんじん・サラダ・油・水で、高いでは、一番では、一番では、一番では、一番では、一番では、一番では、一番では、一番	焼豚チャーハン 北海道産ブリカツョーグルト和え  (胚芽精米・大麦・サラダ 油・ 豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・ 干しいたけ・グリンピース・ごまカロ(北海道産ブリカツ(小麦・大た話・ さむ)・菜種油)(みかん缶詰・パイン缶詰・なつみかん缶詰・ヨーグルト)  28日 鮭ちらし 十勝大豆コロッケ おひたし  (胚芽精米・大麦・昆布・紅さけ・たいたけ・かんぴん・ごま)(十勝大豆コロッケよう・にんじん・ごま)(十勝大豆コッケ(小麦・大豆含む)・菜種	かき揚げ丼(えび入り) すまし汁 はまさき は悪か一種です。 (精白米/えび・あさり水煮・ さくらえび・玉ねざ・にんじも・切り干したが・退布・片のかん・つと・干しいたけ・ 長ねぎ・最か・につかんがでいるが・は、こで、このでは、でいれがです。 (そうめん・つと・干しいたけ・ 長ねぎ・ほうれんでつおが) 29日 ごはん 肉じやがったがすべるの はいかがったがですが、 ちくわチーズのめ揚げ、 機和え (精白米)(豚肉・大豆水煮・ じゃがいも・切り干した根・ にんじん・切り干したけ・しょう	天皇誕生日  3月 日 黒コッペパンション・パーコンのカリカリフライル松菜サラダ  (小麦粉・卵・脱脂粉乳・黒砂糖)(クリームコーン・コーン・パーコン・じゃかいも・玉ねぎ・にんじん・パ セリ・小麦粉・パ ター・サラダ
ごはん 小松菜スープ サケフライ あさりの佃煮  (精白米)(ペ-コン・小松菜・ はるさめ・コーン・鶏がらスープ・ 昆布・むろあじ)(サウフライ(小 麦・さけ・大豆含む)・菜種 油)(ごぼう・にんじん・あさり) 水煮・しょうが・水あめ)  26日 ごはん 豆腐い中華煮 (えび入り) 野菜春巻(ひじき入り) からしれ (精白米)(豆腐・豚肉・え び・にんじん・玉黒きくらげ・しょうが・にんにく・サラダ油・ごま 油・片栗粉)(野菜春巻(ハ	みそラーメンフレンチポテトパイン缶詰  (ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・すりごま・ごま・ごま油・みそ・トウハンジャン・もやし・オラタ・油・ほうれん草・長ねぎ・くきわかめ・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布)(冷凍ボ・テト・菜種油)  27日パスタカレーソースあさりのサラダ  (ソフトハ・スタ・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・しょうが・にんにく・サラダ・油・パ・セリ・小麦粉・ルー粉・ルールウ・ケチャップ・デ・ミグ・ラスソース・鶏	焼豚チャーハン 北海道産ブリカツョーグルト和え  (胚芽精米・大麦・サラダ 油・ 豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・ 干しいたけ・グリンピ・ス・ごま・コーン・ 干しいたけ・グリンピ・ス・ごま・社の (北海道産ブリカツ(小麦・大・五豆舎がん)・一、イン・本語・黄桃缶詰・洋なし 缶詰・なつみかん缶詰・ヨーグルト)  28日 鮭ちらし 十勝大豆コロッケ おひたし  (胚芽精米・大麦・昆布・紅さけ・干しいたけ・かんぴょう・にんじん・ごま)(十勝大豆コッケにんじん・ごま)(小麦・大豆油)(小麦・大豆さけ・糸かつ	かき揚げ丼(えび入り) すまし汁はまさき はまさき は素の一種です。 (精白米/えび・あさり水煮・さくらえび・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・しゅんぎく・ひじき・切り干しいたおし、大起が・日であり、そうめん・つと・干しいたけ・長ねぎ・田がつおりと・日かが・日かが・日かが・日かが・日かが・日かが・日かが・日かが・日かが・日かが	天皇誕生日  3月 日 黒コーンパタージュ いわしのカリカリフライ 小松菜サラダ  (小麦粉・卵・脱脂粉乳・黒砂糖) (クリームコーン・コーン・パーコン・じゃかいも・玉ねぎ・にんじん・パ セリ・小麦粉・パ ター・サラダ 油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミル