

ぎゅうにゅう にぼ まいにち
◎牛乳と煮干しは毎日つきます

月	火	水	木	金
【3月に使用した野菜等の主な産地】 ・じゃがいも…ニセコ・人参…茨城・大根…ニセコ・玉ねぎ…ニセコ・キャベツ…ニセコ・ブロッコリー…道内・きゅうり…九州・にんにく…青森・パセリ…愛知・しめじ…道内・さつまいも…ニセコ・なす…茨城・長ネギ…関東・ほうれんそう…関東・小松菜…ニセコ・青梗菜…関東・生姜…四国・ピーマン…宮崎・白菜…ニセコ・レタス…関東・なめこ…道内・えのき…道内・椎茸…道内・パナナ…フィリピン	食べ物 の 3つの働き まいろ  みどりあか	1日こどもの日お祝い献立 ごはん いもと海苔の味噌汁 とりにく たつた あ 鶏肉の竜田揚げ ごま あ 胡麻和え こどもの日ゼリー 赤 牛乳 にぼし みそ いわのり とりにく かにかま 黄 こめ じゃがいも ゼリー (りんご どうにゅう) あぶら ごま たつたあげのころも 緑 ながねぎ にんにく しょうが こまつな ほうれんそう はくさい にんじん もやし 小 575kcal 中 709kcal	あまなっとう 甘納豆パン コーンスープ ウインナーロール かにかまのピリ辛和え 赤 牛乳 にぼし ウインナー なまクリーム かにかま とりにく たまご 黄 あまなっとうパン 緑 にんじん たまねぎ コーン パセリ きゅうり もやし 小 594kcal 中 697kcal	憲法記念日 
6日	7日	8日	9日	10日
振替休日 	なすとトマトのスパゲティ ブロッコリーサラダ うんしゅう 温州みかんゼリー 赤 牛乳 にぼし ベーコン 黄 スパゲティ あぶら ごま ゼリー (みかん) 緑 たまねぎ にんじん なす にんにく トマト バジル ブロッコリー コーン 小 573kcal 中 699kcal	ごはん だいこん あ みそ 大根と揚げの味噌汁 チンジャオロース もやしと春雨のサラダ 赤 牛乳 にぼし ぶたにく あぶらあげ みそ かにかま 黄 こめ はるさめ あぶら ごま 緑 しいたけ たけのこ だいこん にんじん ピーマン しょうが にんにく きゅうり もやし 小 530kcal 中 652kcal	セルフドッグパン (パン・ウインナー) やさい 野菜チャウダー ツナマカロニサラダ 赤 牛乳 にぼし ウインナー とりにく なまクリーム まぐろみずに 黄 パン じゃがいも マカロニ バター マヨネーズ 緑 たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり 小 663kcal 中 821kcal	ポークカレー キャベツのサラダ くだもの 果物 (りんご) 赤 牛乳 にぼし ぶたにく ヨーグルト チーズ ハム 黄 こめ むぎ バター あぶら じゃがいも 緑 しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト キャベツ だいこん きゅうり コーン りんご なす 小 655kcal 中 804kcal
13日	14日	15日	16日	17日
ごはん いもとわかめの味噌汁 みそに さばの味噌煮 ちくわとキャベツの和え物 赤 牛乳 にぼし とうふ わかめ さば みそ ちくわ 黄 こめ ごま 緑 ながねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし たけのこ 小 588kcal 中 723kcal	みそ 味噌ラーメン あ ぎょうざ ひとり にこ 揚げ餃子 (1人2個) ごぼうとツナのサラダ 赤 牛乳 にぼし ぶたにく つと まぐろみずに 黄 ラーメン あぶら ごま ぎょうざのかわ 緑 しょうが ながねぎ メンマ もやし にんじん たまねぎ はくさい コーン ごぼう ちんげんさい ピーマン にんにく えだまめ 小 622kcal 中 771kcal	ごはん にく 肉ボールスープ チーズはんぺんフライ か ふう 華風サラダ 赤 牛乳 にぼし ぶたにく くらげ たまご チーズ はんぺん ハム 黄 こめ はるさめ フライのころも あぶら 緑 しいたけ はくさい ほうれんそう きゅうり レタス 小 639kcal 中 792kcal	ロールパン コンソメスープ ラザニア おんやさい 温野菜サラダ 赤 牛乳 にぼし ベーコン ぶたにく 黄 パン あぶら マカロニ さつまいも ごま 緑 にんじん たまねぎ きゃべつ しいたけ パセリ ブロッコリー コーン かぼちゃ トマト 小 547kcal 中 653kcal	ビビンバ きのこのスープ はるま 春巻き アセロラゼリー 赤 牛乳 にぼし ぶたにく 黄 こめ あぶら ごま はるまきのかわ ゼリー (アセロラ) 緑 にんにく しょうが きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし わらび しめじ だいこん ながねぎ 小 582kcal 中 727kcal
20日	21日	22日	23日	24日
ごはん わかだけ みそ 若竹の味噌汁 ほっけフライ れんこんきんぴら 赤 牛乳 にぼし ほっけ さつまあげ みそ わかめ 黄 こめ つきこんにやく フライのころも あぶら ごま 緑 たけのこ れんこん にんじん 小 564kcal 中 698kcal	おやこ 親子うどん くらげのサラダ アップルパイ 赤 牛乳 にぼし とりにく つと たまご くらげ 黄 うどん あぶら りんご パイきじ 緑 にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ながねぎ キャベツ きゅうり もやし 小 591kcal 中 704kcal	ごはん とうふ 豆腐とわかめの味噌汁 ポークソテー キャベツのツナ和え 赤 牛乳 にぼし とうふ わかめ みそ ぶたにく まぐろみずに 黄 こめ あぶら マヨネーズ 緑 ながねぎ たまねぎ キャベツ コーン にんじん もやし 小 549kcal 中 677kcal	セルフメンチカツバーガー (パン・メンチカツ) ポトフ シーザーサラダ 赤 牛乳 にぼし ぶたにく とりにく ウインナー かにかま ハム 黄 パン メンチカツのころも あぶら じゃがいも 緑 にんじん たまねぎ かぶ だいこん キャベツ きゅうり コーン 小 635kcal 中 789kcal	ハヤシカレー コールスローサラダ パナナ 赤 牛乳 にぼし とりにく かにかま 黄 こめ むぎ バター あぶら じゃがいも 緑 しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン パナナ トマト 小 696kcal 中 870kcal
27日	28日	29日	30日	31日
ごはん だいこん みそ 大根となめこの味噌汁 さけ 鮭フライ かいそう 海藻サラダ 赤 牛乳 にぼし みそ さけ わかめ かにかま 黄 こめ あぶら フライのころも さつまいも 緑 だいこん なめこ にんじん ながねぎ きゅうり キャベツ 小 524kcal 中 618kcal	トマトクリームスパゲティ スイートポテトコロッケ ゆで野菜のゴマドレ和え 赤 牛乳 にぼし ベーコン なまクリーム チーズ 黄 スパゲティ あぶら バター さつまいも コロッケのころも ごま 緑 たまねぎ しめじ ほうれんそう トマト ブロッコリー パセリ にんじん コーン キャベツ 小 683kcal 中 852kcal	ごはん だいこん にんじん みそ 大根と人参の味噌汁 すき焼き風煮 おかかマヨ和え 赤 牛乳 にぼし みそ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ ちくわ 黄 こめ つきこんにやく やきふ マヨネーズ あぶら 緑 だいこん にんじん ながねぎ はくさい ブロッコリー コーン 小 605kcal 中 845kcal	チーズインハンバーガー (パン・チーズインハンバーグ) ミネストローネ グリーンサラダ ヨーグルト 赤 牛乳 にぼし ベーコン ヨーグルト ぶたにく とりにく チーズ 黄 パン じゃがいも あぶら マカロニ 緑 たまねぎ にんじん パセリ トマト にんにく ブロッコリー きゅうり レタス 小 548kcal 中 780kcal	わかめご飯 さつま汁 ほっけの塩こうじ焼き はる 春のサラダ 赤 牛乳 にぼし わかめ みそ ハム さつまあげ ほっけ あぶらあげ 黄 こめ さつまいも マヨネーズ 緑 だいこん にんじん たまねぎ ながねぎ アスパラ キャベツ コーン 小 660kcal 中 817kcal

◎学校の行事やその他の都合で変更することがあります。

◎冷蔵庫など見やすいところに貼ってください。

◎仕入れ状況により、使用している野菜が変更になる場合があります。

今月使用予定のニセコ産食材

