

# たのしいきゅうしょく



令和2年3月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>栄養価平均値</p> <p>エネルギー (kcal) 689 / 823</p> <p>たんぱく質 (g) 24.6 / 28.7</p> <p>脂質 (g) 23.6 / 28.8</p> <p>食塩相当量 (g) 1.76 / 2.25</p>	<p>小学校 / 中学校</p>	<p>合格祈願</p>	<p>2日のメニューは、受験生応援メニューです。縁起の良い紅白玉を使用したスープ。タコの形をした『たこ焼き』を提供します。タコは英語で {オクト〇〇} です。皆で試験にパスしましょう！！</p>	
<p>2</p> <p>受験生応援メニュー</p> <p>ワカメごはん</p> <p>紅白白玉スープ</p> <p>タコでたこ焼き</p> <p>大根サラダ</p>	<p>3</p> <p>五目うどん</p> <p>花型豆腐バーグ</p> <p>マイティソース/マフィン</p>	<p>4</p> <p>高校入試</p> <p>ごはん</p> <p>芋の味噌汁</p> <p>さんまの削り節煮</p> <p>豚キムチ豆腐</p>	<p>5</p> <p>高校入試</p> <p>ごはん</p> <p>大根の味噌汁</p> <p>カレーコロッケ/ソース</p> <p>彩り野菜のソテー</p>	<p>6</p> <p>カレーライス</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>みかんゼリー</p>
<p>9</p> <p>ナポリタン</p> <p>キャベツとコーンのサラダ</p> <p>ソフール (中3以外)</p> <p>※中3バイキング給食 (全12品)</p>	<p>10</p> <p>中華丼</p> <p>中華スープ</p> <p>茎ワカメサラダ</p>	<p>11</p> <p>ごはん</p> <p>ごぼうのスープ</p> <p>いわしのみぞれ煮</p> <p>豚ひき肉とこんにやくの煮物</p>	<p>12</p> <p>エビフライカレー (ごはん/エビフライ)</p> <p>すだちゼリー</p> <p>※中3バイキング給食 (全12品)</p> <p>※中3バイキング給食 (全12品)</p>	<p>13</p> <p>中学卒業式</p> <p>背割りのパン</p> <p>野菜スープ</p> <p>ウインナー</p> <p>チリコンカン</p>
<p>16</p> <p>ごはん/ふりかけ</p> <p>キャベツの味噌汁</p> <p>厚焼き玉子</p> <p>切干大根の煮物</p>	<p>17</p> <p>和風スパゲティ</p> <p>もやしの柚子ポン酢あえ</p> <p>みかんゼリー</p>	<p>18</p> <p>ごはん</p> <p>もやしの味噌汁</p> <p>甘酢肉団子 (2個)</p> <p>大根のそぼろ煮</p>	<p>19</p> <p>小学校卒業式</p> <p>カレーピラフ</p> <p>洋風スープ</p> <p>オムレツ</p> <p>手作り蒸しパン</p>	<p>20</p> <p>春分の日</p>
<p>23</p> <p>ごはん</p> <p>どさんこ汁</p> <p>鶏と野菜のつくね</p> <p>変わりきんぴら</p>	<p>修了式・離任式</p> <p>卒業おめでとう</p> <p>～美幌町の給食が、良い思い出に残るよう願っております～</p> <p>給食センター職員一同</p>			

♪牛乳は毎日つきます。(中3は9日以外) ♪12日は城さんのお米を使用します。 ♪都合により献立内容が変わることがあります。

♪3日は美幌町にある三雄産業のひでちゃん小麦(美幌産)を使用しています。



## 中学3年お祝いバイキング給食

～おしながき～

- オレンジジュース
- 麦茶
- オレンジ味
- デザート
- 2種有
- カップケーキ
- いちご味
- パレンシア
- オレンジ味
- 合わせるゼリー
- おさう
- キャラメルミ
- 枝豆
- オムレツ
- えびチリソース
- 唐揚げ
- のサラダ
- キャベツとコーン
- スパゲティ
- ナポリタン



	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	そのた(調味料)	エネルギー
2	牛乳、ワカメ、豚肉 たこ	米、もち粉、砂糖 こんにゃく粉、でんぷん	白菜、人参、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ 生姜、大根、きゅうり	コンソメ、塩、醤油、胡椒 ソース、ドレッシング	小 697 中 818
3	牛乳、豚肉、油揚げ、豆腐 鶏肉、おから	うどん、小麦、マフィン 砂糖	白菜、人参、長ねぎ、大根、玉ねぎ、 にんにく、生姜	だし、みりん、醤油、そばつゆ 塩、ソース	小 801 中 882
4	牛乳、油揚げ、さんま 豚肉、豆腐	米、芋、ごま油	人参、もやし、白菜、長ねぎ、にんにく	味噌、だし、酒、醤油 キムチの素	小 707 中 811
5	牛乳、油揚げ	米、芋、砂糖	人参、大根、玉ねぎ、キャベツ、枝豆	味噌、だし、ケチャップ、カレー粉 塩、胡椒、ソース、コンソメ	小 682 中 829
6	牛乳、豚肉、生クリーム	米、芋、はちみつ みかんゼリー、水あめ	玉ねぎ、人参	カレールウ、ブルーンピューレ マヨネーズ、酢	小 788 中 836
9	牛乳、ウインナー ソフールヨーグルト	スパゲティ、小麦、砂糖 オリーブ油	玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ きゅうり、キャベツ、コーン	トマトピューレ、ケチャップ ソース、塩、胡椒	小 692 中 829
10	牛乳、高野豆腐、豚肉 うずら卵、茎ワカメ	米、ごま油、砂糖、でんぷん	チンゲン菜、玉ねぎ、もやし、人参 白菜、木耳、	シャンタン、がらスープ、醤油 コンソメ、みりん、ドレッシング	小 624 中 842
11	牛乳、高野豆腐、いわし 豚肉	米、つきこんにゃく ごま油、砂糖	ごぼう、人参、長ねぎ、生姜、大根	塩、だし、酒、醤油 みりん	小 649 中 754
12	牛乳、豚肉、生クリーム エビ	米、芋、はちみつ すだちゼリー、砂糖	玉ねぎ、人参	カレールウ、ブルーンピューレ ソース	小 768 中 811
13	牛乳、高野豆腐、ウインナー 豚肉、大豆	パン、小麦、砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、にんにく パセリ	コンソメ、塩、チリソース がらスープ、ケチャップ、コンソメ	小 657
16	牛乳、豆腐、卵 ひじき	米、砂糖、ごま	キャベツ、人参、長ねぎ、切干大根	塩、醤油、味噌 だし、酒、みりん	小 602 中 829
17	牛乳、ウインナー、ハム	スパゲティ、小麦 オリーブ油、みかんゼリー	人参、玉ねぎ、キャベツ、しいたけ もやし、ゆず	塩たれ、コンソメ、醤油 ボン酢	小 620 中 842
18	牛乳、鶏肉、豚肉、卵	米、芋、ごま、砂糖 でんぷん	もやし、人参、玉ねぎ、長ねぎ 大根、枝豆	味噌、だし、醤油 みりん、酒	小 652 中 754
19	牛乳、ウインナー、卵 高野豆腐	米、砂糖、蒸しパン、小麦 オリーブ油、甘納豆	人参、コーン、白菜	塩、カレー粉、コンソメ シャンタン	中 811
23	牛乳、鶏肉	米、芋、バター、砂糖 水あめ	人参、玉ねぎ、冷凍コーン、生姜 ごぼう、ピーマン、れんこん、ねぎ	味噌、みりん、だし 醤油	小 659 中 769

からだなか  
体の中で

あか しょくひん  
赤の食品はみんなの体を作ります

きいろ しょくひん からだうご  
黄色の食品は体を動かす力になります

みどりしょくひん からだちようし  
緑の食品は体の調子を整えます



1年間を振り返ってみましょう。  
できていたら、( ) に○を書きましょう。



( ) ( ) ( ) ( ) ( )

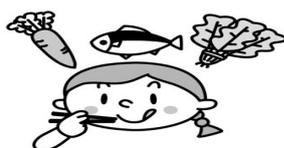
食事の前に  
必ず手を洗った。



食事のマナーを  
守ることができた。



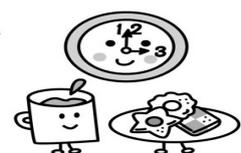
苦手な食べ物にも  
挑戦できた。



朝ごはんを  
毎日食べた。



おやつは時間と  
量を決めて食べた。



～ 3月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
精米(月1回) メン(小麦) じゃがいも	精米、パン(小麦粉)、みそ、しょうゆ もやし、しいたけ、ごぼう、玉ねぎ 豚肉、鶏肉、鶏卵	しょうが(高知)、きゅうり キャベツ、大根 チンゲン菜、長ねぎ、人参 白菜、ピーマン



※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。ご理解の程よろしくお願ひします。