

# たのしいきゅうしょく 3月



令和3年3月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
1 ★ 受験生応援メニュー ごはん/ごま塩 紅白白玉スープ タコdeたこ焼き 菜五味のごま酢あえ	2 ごもく 五目うどん ミニチキン (2個) 三色ゼリーの ヨーグルトあえ	3 ひなまつり ごはん 洋風おでん 花型豆腐バーグの オーロラソースかけ ミニカップマフィン	4 ごはん キャベツの味噌汁 カレーコロッケ/醤油 豚挽肉とごぼうの煮物	5 ★ 背割りコッパン ごもく 五目スープ ホットドッグハンバーグ チリコンカン
8 さんまの蒲焼丼 (小2尾・中3尾) ※錦糸卵を散らす もやし味噌汁 たまご 玉ねぎとハムのソテー	9 ★ 味噌ラーメン 焼き餃子 (2個) 餃子のタレ いちごソファール	10 ★ ワカメごはん どさんこ汁 さばの味噌煮 かわりきんぴら	11 ★ エビフライカレー (カレー/エビフライ) コールスローサラダ	12 ★ いちご 苺ジャム ソフトフランスパン クリームシチュー ベーコンエッグ (2個) /ケチャップ いろど やさい 彩り野菜のソテー
15 ちゅうがっこうそつぎょうしき 中学校卒業式 ごはん キャベツと豆腐の味噌汁 ハンバーグ /マイティソース カラフル白玉	16 わふう 和風スパゲティ チキンとチーズの オープン焼き ポテトサラダ	17 ごはん 中華スープ 焼き春巻 (小1・中2) 麻婆豆腐	18 ごはん 豚汁 しろみ ぎかな 白身魚フライ/ソース もやしとニラの ピリ辛炒め	19 しょうがっこうそつぎょうしき 小学校卒業式 カレーピラフ 野菜のスープ オムレツ (2個) カラフルサラダ
22 さけ 鮭ワカメごはん ほうれん草の味噌汁 照焼肉団子 (2個) 味噌 味噌マヨサラダ	23 しお 塩ラーメン ショーロンポー (2個) 餃子のタレ フルーツゼリーあえ			えいようか へいきんち 栄養価平均値 エネルギー (kcal) 696 / 829 たんぱく質 (g) 27.3 / 31.9 脂質 (g) 24.2 / 29.1 食塩相当量 (g) 1.88 / 2.44

♪コロナウイルスの状況により学校行事が変更となる場合があります。給食提供日や献立内容が変わることがあります。  
 ♪学校からのお知らせをご確認ください。♪牛乳は毎日つきます。★は、中3のみ通常メニューを少しアレンジした「お楽しみ給食」になります。  
 ♪2日と9日と23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。

## 1年間をふりかえろう



1日は受験生応援メニュー  
 えんぎ  
縁起として良い紅白色の白玉や  
ゲン担ぎとしては「たこ焼き」を  
提供します。  
 <問題>  
 タコを英語で何というかな?

## ・ひな祭りの行事食・



1年間よくがんばりましたね!



コロナ禍の中

	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	その他（調味料）	エネルギー
1	牛乳、鶏肉、たこ ひじき、昆布	米、ごま、紅白白玉、砂糖 小麦、揚げ玉、ごま油	大根、人参、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ 生姜、もやし、きゅうり、木耳	コンソメ、沖縄の塩 醤油、胡椒、酢	小 638 中 818
2	牛乳、豚肉、油揚げ 鶏肉、ヨーグルト、生クリーム	うどん、小麦、でんぷん、三色ゼリー みかんゼリー、ナタデココ、砂糖	白菜、人参、長ねぎ、しいたけ、大根	だし、本みりん、醤油 そばつゆ	小 700 中 830
3	牛乳、うすら卵、ウインナー 昆布、鶏肉、おから	米、こんにゃく、砂糖 マヨネーズ、マフィン	大根、人参、玉ねぎ、にんにく、生姜 赤パプリカ、ピーマン、マッシュルーム	コンソメ、おでんの素 トマトソース、ケチャップ	小 711 中 828
4	牛乳、油揚げ、豚肉	米、芋、砂糖、小麦、パン粉 油	キャベツ、人参、玉ねぎ、えのきだけ ごぼう、生姜	味噌、だし、カレー粉 醤油、本みりん、酒	小 690 中 836
5	牛乳、ハム、高野豆腐、鶏肉 豚肉、ウインナー、大豆、寒天	背割りパン、小麦、砂糖	白菜、長ねぎ、人参、玉ねぎ、生姜 にんにく、ピーマン、パセリ	コンソメ、シャンタン、沖縄の塩 からスープ、ケチャップ、チリソース、ソース	小 702 中 778
8	牛乳、油揚げ、さんま、卵 ハム	米、砂糖、水あめ	人参、長ねぎ、もやし、えのきだけ 枝豆、キャベツ、玉ねぎ	味噌、だし、みりん 沖縄の塩、胡椒	小 681 中 826
9	牛乳、豚肉、鶏肉、なると ソファールヨーグルト（苺）	ラーメン、小麦、ごま油	白菜、長ねぎ、もやし、人参、キャベツ 玉ねぎ、にら	からスープ、ラーメンたれ、餃子のタレ 沖縄の塩、酒、オリーブソース	小 712 中 819
10	牛乳、わかめ、鶏肉、さば ベーコン	米、芋、バター、でんぷん 砂糖	人参、玉ねぎ、長ねぎ、コーン、生姜 ごぼう、ピーマン	味噌、本みりん、だし 醤油	小 669 中 809
11	牛乳、豚肉、生クリーム エビ、ハム	米、芋、はちみつ、砂糖 パン粉、小麦、油	玉ねぎ、人参、白菜、きゅうり、ブルーベリー	カレールウ、ソース ドレッシング	小 974 中 829
12	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン ウインナー	パン、小麦、苺ジャム 芋、砂糖	玉ねぎ、人参、白菜、チンゲン菜、枝豆	クリームポタージュ、ベジマメルソース コンソメ、沖縄の塩、胡椒、ケチャップ	小 778 中 887
15	牛乳、豆腐、油揚げ、鶏肉 豚肉	米、パン粉、砂糖、オレンジジュース カラフル白玉、あまおうゼリー	キャベツ、人参、長ねぎ、みかん	味噌、だし、ソース	小 696
16	牛乳、ベーコン、鶏肉 チーズ	スパゲティ、オリーブ油 パン粉、砂糖、芋、マヨネーズ	ピーマン、人参、玉ねぎ、キャベツ しいたけ、きゅうり	塩たれ、コンソメ、醤油	小 705 中 814
17	牛乳、豚肉、豆腐	米、小麦、春雨、ごま油 砂糖、でんぷん	人参、チンゲン菜、木耳、もやし、生姜 キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にんにく	シャンタン、からスープ、トマトソース コンソメ、オリーブソース、醤油、本みりん、豆板醤	小 646 中 807
18	牛乳、豚肉、豆腐、ホキ ウインナー	米、つきこんにゃく、芋 パン粉、小麦、砂糖、油	人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ 生姜、にら、もやし	だし、味噌、ソース 酒、醤油、豆板醤	小 706 中 826
19	牛乳、ウインナー、卵 ハム	米、砂糖	人参、コーン、玉ねぎ、白菜、ほうれん草 キャベツ、きゅうり	カレー粉、コンソメ、からスープ シャンタン、沖縄の塩、胡椒、ドレッシング	中 811
22	牛乳、鮭、わかめ、油揚げ 鶏肉、豚肉、ちくわ	米、マヨネーズ、砂糖	ほうれん草、人参、玉ねぎ、にんにく 生姜、大根、きゅうり	味噌、だし、醤油、酒、酢	小 680 中 818
23	牛乳、チャーシュー、なると 豚肉	ラーメン、小麦、春雨 みかんゼリー、ぶどうゼリー	白菜、長ねぎ、もやし、人参、木耳、玉ねぎ キャベツ、筍、生姜、しいたけ、パイン	からスープ、ラーメンスープ 醤油、ぎょうざのタレ	小 755 中 821

からだなか 体の中で      あか しょうひん 赤の食品はみんなの体を作ります      からだつく      きいろ しょうひん からだうご ちから 黄色の食品は体を動かす力になります      みどりしょうひん からだちやうし ととの 緑の食品は体の調子を整えます

**ご卒業おめでとうございます**



ともだち せんせい がた わか さび ゆめ  
友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と  
きぼう み あたらし だいいつ ほ  
希望に満ちた新しい道への第一歩です。これか  
ら先も食（た）べることは一生続（つづ）きます。そして、私  
たちの体は食（た）べたものでつくられていきます。  
きゆうしよく とお えいよう ちいき しょく  
給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食  
ぶん か ひと おも さいも  
文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなこ  
とを感じ、学んでくれていたらうれしいです。



～ がつ しょう しょうがい さんち 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
じゃがいも メン（小麦粉）	精米、パン（小麦粉）、みそ、しょうゆ ごぼう、しいたけ、もやし、玉ねぎ、キャベツ  豚肉、鶏肉	しょうが（高知）、大根、きゅうり チンゲン菜、長ねぎ、人参、白菜 にら、ピーマン、ほうれん草

※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（ねが）いします。

