

たのしいきゅうしょく3月



令和5年3月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
えいようか へいきんち 栄養価平均値	しょうがっこう / ちゅうがっこう 小学校 / 中学校	1 ちらし ^{ずし} 寿司 こうはくしらたま 紅白白玉スープ はながけ豆腐 花型豆腐バーグの オーロラソースあえ ミニマフィン	2 こうこうにゅうし 高校入試 ごはん なめこの味噌汁 さばの塩焼き 大豆とごぼうの ^{にももの} 煮物	3 こうこうにゅうし 高校入試 うめ 梅ごはん たまごたまご 卵と玉ねぎの味噌汁 いかじゃが な ^{はな} 菜の花入り ごま酢あえ
エネルギー (kcal)	685 / 824			
たんぱく質 (g)	28.0 / 32.4			
脂質 (g)	26.9 / 31.9			
食塩相当量 (g)	1.99 / 2.62			
6	7 ★★★	8 ★	9 ★	10 ★
からにくみそ ^{どん} ピリ辛肉味噌丼 ごもく 五目スープ みそ 味噌マヨサラダ	ナポリタン エビフライ パックソース たまご 玉子サラダ	ごはん/ひじきのり おでん あつや ^{たまご} 厚焼き玉子 すき焼き ^{ふうし} 風煮	チキンカレー ふくじんづけ 福神漬 フルーツの クリームチーズあえ	ソフトフランスパン ミネストローネ チキンとチーズの オープン焼き ジャーマンポテト
13 ★	14	15 中学卒業式	16	17 美小・東陽卒業式
わかめ ^{ごはん} ワカメごはん ほうれん草 ^{みそ} の味噌汁 さばの味噌煮 とり ^{きん} キムチ豆腐	みそ 味噌バター コーンラーメン やき ^{やぎ} 餃子(2個)/餃子タレ えだ ^{まめ} 枝豆サラダ	カレーピラフ ようふう 洋風スープ オムレツ パンネのトマト ^{にこ} 煮込み	ちゅうか ^{どん} 中華丼 あつあ ^{みそ} 厚揚げの味噌汁 や ^{はるま} 焼き春巻き (小1個・中2個)	バーガーパン やさい 野菜のスープ ハンバーグの デミグラスソースかけ ポテトサラダ
20	21	22 旭小卒業式	23	24
ごはん もやし ^{みそ} の味噌汁 からあ 唐揚げ ま ^ぼ ー豆腐 麻婆豆腐	 春分の日	カレーライス ツナサラダ ソフール ヨーグルト(苺味)	ごはん いも ^{みそ} 芋とワカメの味噌汁 やさい ^{コロケ} 野菜コロケ/パックソース とり ^{にく} と ^{やさい} 鶏肉と野菜の あんかけ ^{いた} 炒め	修了式

新型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「卒業おめでとう給食」になります。
 ♪★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。
 ♪14日のラーメンは、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。



ねん かん
1年間、ありがとうございました



3月1日(水)は
少し早いひなまつり給食
と縁起の良い紅白白玉スー
プで、受験生を応援しま
す!!



きゅうしょくの
給食を楽しんでくれたで
しょうか? 1年で心も体
も成長したことでしょ
う。保護者の皆さま、
今年度も給食運営へのこ
りかい
理解とご協力をありがと
うございました。

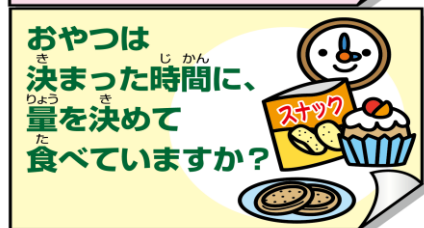


	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	そのた（調味料）	エネルギー
1	牛乳、油揚げ、昆布、煮干 ウインナー、卵、豆腐、鶏肉	米、砂糖、もち粉、澱粉 マヨネーズ、油、小麦、こんにゃく粉	人参、筍、れんこん、かんぴょう、椎茸、マッシュルーム 大根、赤玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、赤パプリカ、トマト	酢、醤油、食塩、みりん ケチャップ、コンソメ、沖縄の塩、胡椒	小 772 中 909
2	牛乳、豆腐、さば、豚肉 大豆、かつお節	米、ビート含蜜糖、油	なめこ、人参、長ねぎ、赤玉ねぎ、生姜 ごぼう、梅、赤じそ	味噌、だし、食塩、醤油 本みりん、清酒	小 658 中 803
3	牛乳、卵、ワカメ、いか	米、芋、ビート含蜜糖 ごま油、ごま、油	玉ねぎ、赤玉ねぎ、人参、いんげん もやし、きゅうり、菜の花	味噌、だし、醤油、本みりん 酢	小 636 中 756
6	牛乳、豚肉、ハム、竹輪 高野豆腐	米、ビート含蜜糖、ごま マヨネーズ、油	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、白菜 グリーンピース、長ねぎ、大根、きゅうり	甜面醤、豆板醤、醤油、沖縄の塩 本みりん、コンソメ、シャンタン、味噌	小 690 中 816
7	牛乳、ウインナー、エビ、 卵、大豆	スバゲティ、小麦、パン粉、でんぷん ビート含蜜糖、オリーブ油、油	赤玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ トマト	ケチャップ、ウスターソース 沖縄の塩、胡椒、酢、食塩	小 753 中 824
8	牛乳、ひじき、のり、昆布 豚肉、卵、うすらの卵、厚揚げ、焼豆腐	米、水あめ、砂糖、しらたき ビート含蜜糖、こんにゃく	大根、人参、玉ねぎ、赤玉ねぎ、白菜 長ねぎ	醤油、本みりん、おでん素 そばつゆ、清酒、沖縄の塩	小 702 中 830
9	牛乳、鶏肉、クリームチーズ ヨーグルト、生クリーム	米、カット芋、はちみつ、砂糖 みかんゼリー、ビート含蜜糖	人参、玉ねぎ、赤玉ねぎ、ブルーベリー、しそ 大根、なす、れんこん、みかん、パイナップル	カレールウ、醤油、食塩 酢	小 732 中 897
10	牛乳、ウインナー、鶏肉 ベーコン、チーズ	パン、小麦、オリーブ油 パン粉、砂糖、芋、無塩バター	人参、赤玉ねぎ、玉ねぎ、キャベツ にんにく、枝豆、トマト、パセリ	がらすープ、コンソメ 沖縄の塩、胡椒、醤油、食塩	小 682 中 801
13	牛乳、ワカメ、油揚げ、豆腐 さば、鶏肉	米、ビート含蜜糖、ごま油	ほうれん草、人参、赤玉ねぎ、えのきたけ もやし、白菜、長ねぎ、にんにく	味噌、だし、清酒 キムチの素、醤油	小 670 中 802
14	牛乳、豚肉、鶏肉、ハム なると巻	ラーメン、小麦、無塩バター ごま油、ごま	白菜、長ねぎ、赤玉ねぎ、玉ねぎ、人参 コーン、キャベツ、もやし、枝豆、にら	ラーメンのたれ、沖縄の塩、ドレッシング がらすープ、オイスターソース、餃子のたれ	小 756 中 871
15	牛乳、鶏肉、ウインナー 卵	米、砂糖、パンネ、小麦 ビート含蜜糖、マーガリン	人参、コーン、キャベツ、人参、赤玉ねぎ、パセリ 玉ねぎ、チンゲン菜、椎茸、トマト、にんにく	食塩、カレー粉、がらすープ、ケチャップ コンソメ、沖縄の塩、シャンタン、ウスターソース	小 627
16	牛乳、厚揚げ、豚肉、鶏肉 うすらの卵	米、ごま油、ビート含蜜糖 澱粉、小麦、ごま、春雨	大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ、白菜 赤玉ねぎ、木耳、キャベツ	だし、味噌、シャンタン、食塩 醤油、本みりん、オイスターソース	小 627 中 824
17	牛乳、鶏肉、豚肉、ベーコン 生クリーム	パン、小麦、ビート含蜜糖 無塩バター、芋、マヨネーズ	人参、赤玉ねぎ、白菜、ほうれん草、トマト 玉ねぎ、きのこミックス、マッシュルーム	コンソメ、沖縄の塩、胡椒、ケチャップ がらすープ、中濃ソース、デミグラスソース	小 635 中 803
20	牛乳、油揚げ、鶏肉、豚肉 豆腐	米、澱粉、油、砂糖 ビート含蜜糖	人参、長ねぎ、もやし、えのきたけ 生姜、玉ねぎ、にんにく	味噌、だし、醤油、酒、甜面醤、本みりん がらすープ、食塩、香辛料、オイスターソース、豆板醤	小 615 中 767
22	牛乳、豚肉、まぐろ ヨーグルト、寒天	米、芋、はちみつ、砂糖 マヨネーズ	人参、玉ねぎ、赤玉ねぎ、ブルーベリー 白菜、きゅうり、いちご	カレールウ	小 778 中 923
23	牛乳、ワカメ、油揚げ 鶏肉	米、芋、しらたき、澱粉、小麦、パン粉 ごま油、油、ビート含蜜糖、マーガリン	人参、赤パプリカ、白菜、木耳、玉ねぎ コーン、インゲン、赤玉ねぎ	だし、味噌、ソース、食塩 シャンタン、醤油、本みりん	小 642 中 828

体の中で 赤の食品はみんなの体を作ります 黄色の食品は体を動かす力になります 緑の食品は体の調子を整えます



ひ しょく せい かつ ぶ かえ 日ごろの食生活を振り返ろう!



～ 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
メン（小麦粉） ビート含蜜糖 じゃがいも、赤玉ねぎ	精米、パン（小麦粉）、味噌、醤油、豚肉、鶏肉 鶏卵、しいたけ、もやし、ごぼう、玉ねぎ	生姜、赤パプリカ きゅうり、大根、長ねぎ 人参、キャベツ、白菜 チンゲン菜、ほうれん草、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申し上げます。