



# 予定献立表

## 1年間をふりかえってみよう



2019(平成31)年3月分 (3月1日~22日15日間)

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金
<p><b>3月3日は、</b> <b>リクエストメニューです。</b></p> <p>ヤマベ小中学校、鷹巣小中学校、中富良野小学校、旭小中学校、富良野西中学校から、リクエストをいただきました。ありがとうございます。</p> <p>※新メニューには献立名の前に☆印をつけています</p> <p>当センターでは、単品での「揚げ物・蒸し物・焼き物」について、食品表示法による表示義務の対象となっている食品7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)の内容を表示しますので参考してください。</p>	<p><b>産地などの情報公開について</b></p> <p>富良野学校給食センターでは、予定献立表・使用予定食材産地・給食だよりの情報公開をしています。</p> <p>詳しくは、富良野市のホームページ TOP&gt;教育・文化&gt;給食センターと進んでください。</p>	<p><b>3/3 ひなまつり</b></p> <p>「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらしずし、ハマグリのお汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。</p> <p>ひしもちが登場したのは江戸時代以降といわれ、それ以前には、厄をはらうヨモギの葉を入れた「草もち」が作られていました。ひしもちの緑色の部分にもヨモギの葉が使われます。</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>すまし汁</li> <li>ちらしずし 牛乳</li> <li>昆布と豚肉の炒め煮</li> <li>厚焼き玉子 &lt;卵・小麦&gt;</li> <li>ひなあられ &lt;小麦&gt; (一食包装)</li> </ul> <p>小 676 中 793</p> <p>たまごたけ にんじん たまねぎ わかめ ぶたにく あぶらあげ さつまあげ こんにやく こんにやく にんじん</p> <p>3月3日は桃の節句、ひな祭りにちなみ「ちらしずし」と「ひなあられ」を出します。ひな祭りのお菓子には、健康や幸せを祈る気持ちが込められています。</p>	
<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>みそ汁</li> <li>カツ丼の具</li> <li>豚ヒレカツ &lt;小麦&gt; (小1・中2個)</li> </ul> <p>小 635 中 809</p> <p>にんじん はくさい たまご たまねぎ しいたけ いんげん</p>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>クラムチャウダー</li> <li>もやしのナポリタン</li> <li>バーガーパーティ</li> </ul> <p>小 612 中 712</p> <p>あさり じゃがいも にんじん たまねぎ いんげん もやし ウィンナー たまねぎ ピーマン</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>みそ汁</li> <li>おでん</li> <li>☆みそだれ肉団子 &lt;小麦&gt; (小1・中2個)</li> </ul> <p>小 642 中 821</p> <p>わかめ もやし なめこ だいこん にんじん こんにやく ちくわ がんもどき うずらたまご</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>焼きそば</li> <li>ミニ肉まん &lt;小麦&gt;</li> <li>いちごクレープ &lt;卵・乳・小麦&gt; (一食包装)</li> </ul> <p>小 657 中 772</p> <p>ぶたにく ウィンナー なたに にんじん キャベツ たまねぎ もやし</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>チキンカレー</li> <li>ナタデココ入りまぜまぜゼリー</li> <li>ハンバーグ</li> </ul> <p>小 821 中 971</p> <p>とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ ピーチゼリー ナタデココ もも りんご パイ</p>
<p><b>【1年間をふりかえってみよう】</b></p> <p>よく噛むことは、たくさんいいことがあります。どんないいことがあったかを思い出しながら、よく噛んで食べてください。</p>	<p>いつもパンは一口大にちぎって食べていますが、今日は、「もやしのナポリタン」と「バーガーパーティ」をパンにはさめて、ハンバーガーのようにして食べてください。</p>	<p>おでんは、日本料理のうち、煮物料理の一つです。しょうゆ味やみそ味のだし汁で具を煮込む地域やたれをつけて食べるなど、地域によって違うようです。</p>	<p>いちごの表面についているツブツブは、「種」といわれていますが、「種」ではなく、このツブツブが「果実」で、この一つ一つの中に種が入っています。</p>	<p>中学校3年生は、学校給食のカレーは最後ですね。みなさんからいつも人気のカレーの味を忘れないように、よく味わって食べてください。</p>
<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>みそ汁</li> <li>豚すき煮</li> <li>☆さわら西京焼き</li> </ul> <p>小 681 中 792</p> <p>キャベツ にんじん ぶたにく しらたき やき豆腐 たまねぎ えのきたけ</p>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ポトフ</li> <li>チキンチャップ</li> <li>豆いっぱいフライ &lt;小麦&gt;</li> </ul> <p>小 615 中 719</p> <p>ひよこめ じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん いんげん ウィンナー とりにく たまねぎ しいたけ にんじん</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>きのこの中華スープ</li> <li>ピピンパ丼</li> <li>中華しゅうまい &lt;卵・乳・小麦&gt; (小1・中2個)</li> </ul> <p>小 680 中 853</p> <p>えのきたけ しいたけ たまごたけ にんじん たまねぎ ごま ぶたにく たまご ミックスナムル こまつな もやし</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>紫芋のごま団子 &lt;卵・乳・小麦&gt; (小1・中2個)</li> <li>サキサキチーズ &lt;乳&gt; (一食包装)</li> </ul> <p>小 602 中 801</p> <p>ぶたにく たまねぎ ちくわ にんじん ながねぎ</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>みそ汁</li> <li>肉じゃが</li> <li>さんまの生姜煮 &lt;小麦&gt;</li> </ul> <p>小 604 中 715</p> <p>だいこん なめこ にんじん じゃがいも ぶたにく たまねぎ いんげん</p>
<p>さわらは、北海道のスーパーなどで売られていることが珍しい魚です。漢字で魚へんに春で「鱈」と書くように一般的に春が旬の魚といわれています。</p>	<p><b>【1年間をふりかえってみよう】</b></p> <p>エプロンをするなどの身支度を整えることや、石けんを使った手洗いなど、衛生に気をつけた給食時間を過ごすことができましたか？</p>	<p>ピピンパ丼に使われている小松菜は、ほうれん草と肩を並べるほど栄養価が高いです。また、アブラナ科アブラナ属でチンゲンサイやタアサイ、からし菜なども仲間です。</p>	<p>今日は全員で表茶の日です。小さなパックの飲み物だと、少ないから牛乳の方がいいと言ってくれる人もいますが、全員が一緒に同じものを飲んで、楽しんでください。</p>	<p>じゃがいもは主成分がでんぷんで、エネルギー源になるほか、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれるほど、ビタミンC、B1、B6、ナイアシン等のビタミン類が豊富に入っています。</p>
<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>みそ汁</li> <li>八宝菜</li> <li>中華春巻き &lt;小麦・えび&gt;</li> </ul> <p>小 709 中 815</p> <p>わかめ たまごたけ ぶたにく えび いか ピーマン はくさい たまねぎ たけのこ にんじん さくらげ</p>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>貝だくさんコンソメスープ</li> <li>クリームツナスパゲッティ</li> <li>ミニチキン &lt;小麦&gt; (小1・中2個)</li> </ul> <p>小 571 中 732</p> <p>マカロニ キャベツ にんじん たまねぎ ウィンナー えだまめ スパゲッティ まぐろツナ たまねぎ パセリ</p>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>みそ汁</li> <li>焼肉風野菜炒め</li> <li>シマホッケの甘塩焼き</li> </ul> <p>小 634 中 748</p> <p>こうやとうふ なめこ ぶたにく たまねぎ もやし キャベツ にんじん ピーマン</p>	<p><b>21</b></p> <p>しゅんぶん ひ <b>春分の日</b></p> <p>春分の日</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス</li> <li>オニオンサラダ</li> <li>ナゲットF &lt;小麦&gt; (小1・中2個)</li> </ul> <p>小 744 中 944</p> <p>ぶたにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト とりにく たまねぎ キャベツ きゅうり</p>
<p>八宝菜は、中国の料理の一つです。中国では「八」は「たくさん」、「菜」は「おかず」の意味があります。たくさんのおかずを集めたようにおいしいおかずを楽しんでください。</p>	<p><b>【1年間をふりかえってみよう】</b></p> <p>「苦手な食べものを一口でも多く食べられるようにした」という人は心も体も大きく成長していることでしょうか。自分の成長のために続けてほしいです。</p>	<p>元気に過ごすために、1日にとりたいた野菜の量は350gです。焼肉風野菜炒めを残さず食べると、1日の約1/3の量をとることができます。</p>	<p>春分の日</p>	<p>ハヤシライスは、牛肉と玉ねぎなどの野菜を炒め、トマト味のソースを入れて煮込んだ日本独自の洋風料理です。今日は、豚肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・トマトが入っています。</p>

※お知らせ...①献立は都合により、内容が一部変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

②エネルギー量(kcal)は、小は小学生・中は中学生の値です。カロリーばかりに気を取られることなく、バランスよく食べてしっかりと体づくりをしましょう。