

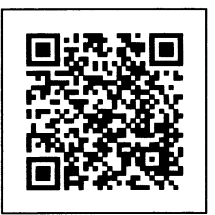


予定献立表

今月の目標 **1年間をふりかえってみよう**



栄養素	今月の1食あたりの予定平均摂取量	
	小学生(中学年)	中学生
エネルギー kcal	671	778
たんぱく質 g	24.8	28.4
脂 質 g	21.2	23.6
炭水化物 g	92.3	109.6
食塩相当量g (調味料含む)	2.5	3.0



ホームページにて予定献立表・使用予定食材産地・給食だよりの情報公開をしています。

2021(令和3)年3月1日~25日(19日間)

月	火	水	木	金
ごはん 牛乳 みそ汁 もやしのネギ塩炒め 豆腐のそぼろあん包み	バターパン 牛乳 ツナシチュー 玉ねぎとウイナーのソテー ささみチーズフライ	五目ごはん 牛乳 すまし汁 豚すき煮 ☆玉子とうふ 三色団子	牛乳 焼きそば はなしゅうまい いよかんゼリー	ごはん 牛乳 みそ汁 野菜の生姜焼き さばの醤油煮
ごはん 牛乳 わかめスープ ピビンバ丼 チキンナゲット	コッペパン 牛乳 ミネストローネ コーンソテー グリルチキン あん&マーガリン	ごはん 牛乳 チキンカレー ふらの牛乳ジュレ ベーコンエッグ	牛乳 肉うどん えびの水晶包み エクレア	ごはん 牛乳 みそ汁 和風麻婆豆腐 一口餃子
ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 ☆さけ大根 ちくわの磯辺揚げ 味付けのり	ミルクパン 牛乳 チンゲン菜と米粉のクリームスープ 和風きのこスパゲッティ スペイン風オムレツ	ごはん 牛乳 みそ汁 イカと野菜のスタミナ炒め 軟骨入り鶏つくね	牛乳 かき玉塩ラーメン たこ焼き いちごクレープ	ごはん 牛乳 みそ汁 れんこんのおかか炒め 白身魚のフライ
ごはん 牛乳 ☆みぞれ汁 根菜の煮物 キャベツメンチカツ	黒糖パン 牛乳 具だくさんコンソメスープ ジャーマンポテト ケチャップ肉団子	ごはん 牛乳 富良野あまくちトココカレー フルーツ白玉 枝豆	牛乳 かしわうどん 野菜かき揚げ ☆メープルマフィン	太字は、リクエストメニューです。 富良野小学校、東小学校、鳥沼小学校、布部小中学校、山部小学校、宇文小学校、占冠中央小学校、富良野東中学校、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。 ☆印は、新メニューです。 単品での揚げ物・蒸し物・焼き物および一食包装のものを除き、料理名の下に使用食材名を記載しております。

一言メモ

3日(水) ひなまつり

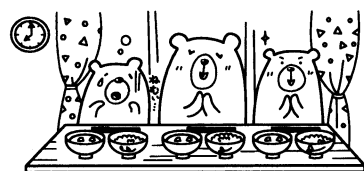
ひなまつりは女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄をはらう風習がありました。これに貴族の女の子の人形遊びが結びついて、現在のようになひなまつりに変わっていったとされています。

【1年間をふりかえってみよう】

今年度も残すところあと少しになりました。この一年間、みなさんはどんな食生活を送りましたか？ おうち時間が増えて変わったこともあるかもしれません。三月は大きな区切りを迎える月です。卒業・進級を前に食生活を振り返り、新しい生活への準備をしましょう！

春休みも毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。春休みの間も朝食を摂らず、早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。



産地などの情報公開について

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。詳しくは、富良野市のホームページ TOP>教育・文化>給食センター と進んでください。

*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。