



# 予定献立表

## 1年をふりかえってみよう



2017(平成29)年3月分 (3月1日~24日17日間)

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金
<p><b>太字は、リクエストメニューです。</b></p> <p>富良野小学校、麓郷小中学校、山部小学校、旭中中学校、古冠中央小学校、富良野西中学校、富良野東中学校、中富良野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 ※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、食品衛生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)を表示しますので参考してください。</p>	<p><b>クイズ!</b> この食べ物なあに?</p> <p>①春が旬で、海でとることができる食べ物です。 ②カルシウム、鉄などの無機質や食物繊維が豊富です。 ③収穫の際は薄茶色をしています。普段蒸し上げると黒色になります。普段食べているのは黒色です。 ④漢字で「鹿尾菜」と書きます。 (答えは右下にあります。)</p>	<p><b>1</b> ・カツ丼 ・みそ汁 ☆<b>ローズカブ</b> &lt;小麦&gt;</p> <p>牛 乳 小 659 中 767</p> <p>たまご たまねぎ いんげん にんじん たけのこ ぶなしめじ だいこん ながねぎ</p> <p>ゲン担ぎの意味を込めて、「カツ丼」が出来ます。中学3年生のみなさんは受験も大詰め。最後まであきらめずに頑張ってくださいね。</p>	<p><b>2</b> ・ちゃんぽんうどん ・健康サラダ ・ガトーショコラ (一食包装)</p> <p>牛 乳 小 744 中 849</p> <p>ぶたにく えび いか ほたて なんと ごまきくらげ キャベツ もやし にんじん コーン ごぼう にんじん ごま みずな</p> <p>ごぼうは、切り方によって食感が変わります。細切りのように繊維にそって切ると歯ごたえが出来ます。ささがきのように繊維を断つように切ると、柔らかい食感になります。</p>	<p><b>3</b> ・みそ汁 ・野菜のごま和え ・ほっけの塩麹焼き ・桜餅 (一食包装)</p> <p>わかめごはん 牛 乳 小 666 中 765</p> <p>とうふ なめこ ほうれんそう もやし にんじん ちくわ ごま</p> <p>桜餅は地域によって異なります。もち米を粉にした道明寺粉で餡を包んだものが関西風で、小麦粉などの生地を焼いて、餡をくるんだものが関東風です。今日は関西風の桜餅です。</p>
<p><b>6</b> ・さがり汁 ・ふきの炒め煮 ・厚焼き玉子 &lt;卵・小麦&gt;</p> <p>ごはん 牛 乳 小 673 中 785</p> <p>ぶたさかり だいこん たまねぎ ながねぎ にんじん ごぼう ふき こんにゃく たけのこ さつまあげ</p> <p>リクエストがあった「さがり汁」。前回よりも、豚さがり肉を増量しました。みんなに美味しい具がいきたるよう、均等に配膳してくださいね。</p>	<p><b>7</b> ・じゃがいものスープ ☆はんぺんのクネル風煮込み ・かぼちゃひき肉フライ &lt;小麦&gt;</p> <p>バターパン 牛 乳 小 765 中 919</p> <p>じゃがいも たまねぎ パセリ はんぺん たまねぎ ぶなしめじ にんじん ベーコン パセリ</p> <p>肉や魚をすりつぶして作った団子や、それを使った料理をクネルといいます。今日は、クネルに似たはんぺんを「アメリカヌソース」というエビのエキスが入ったトマトソースで煮込みました。</p>	<p><b>8</b> ・みそ汁 ・卵の花炒り ・さばのみそ煮</p> <p>ごはん 牛 乳 小 651 中 745</p> <p>はくさい ぶなしめじ おから ぶたにく にんじん ひじき</p> <p>おからは、筋肉などのもとなるたんぱく質、骨を丈夫にするカルシウム、おなかの調子を良くする食物繊維が豊富に含まれています。</p>	<p><b>9</b> ・焼きそば ・ミニ揚げパン ・冷凍スティックパイ (一食包装)</p> <p>牛 乳 小 694 中 779</p> <p>ぶたにく なんと ウィンナー にんじん キャベツ たまねぎ もやし コッパン きなこ</p> <p>【1年をふりかえってみよう】 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のか、思い出しながら、しっかりと噛んで食べてください。</p>	<p><b>10</b> ・ポークカレー ・ゆで野菜のサラダ ・若鶏のレモンバジル焼き &lt;卵・小麦&gt; ・お祝いいちごゼリー (紙スプーン)</p> <p>ごはん 牛 乳 小 874 中 1041</p> <p>ぶたにく にんじん じゃがいも たまねぎ ブロッコリー キャベツ あかピーマン きピーマン</p> <p>みなさんがおいしく給食を食べて、毎日を元気に過ごすことができるよう、心をこめて作っています。愛情たっぷりの給食を残さず食べてくれるとうれしいです。</p>
<p><b>13</b> ・みそ汁 ・回鍋肉 ・春巻き &lt;小麦&gt;</p> <p>ごはん 牛 乳 小 662 中 769</p> <p>もやし ぶたにく キャベツ あかピーマン ピーマン ながねぎ</p> <p>中華料理として知られている春巻きですが、中国以外の国では、エビのすり身を包んだ春巻きや、カレー味の三角春巻き、米粉の皮で巻いた春巻きなどがあります。</p>	<p><b>14</b> ・チキンクリームシチュー ・オムレツ &lt;卵&gt;</p> <p>かぼちゃパン 牛 乳 小 603 中 737</p> <p>とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ エリンギ パセリ なのはな ぎょくにソーセージ コーン はくさい</p> <p>菜の花は、ほろ苦さと独特の風味がある野菜です。苦みのある野菜は油やマヨネーズなどを使うことでまろやかになり、食べやすくなりますよ。</p>	<p><b>15</b> ・野菜かき揚げ丼 ・みそ汁 ☆大根と肉団子の煮物 ・天丼たれ &lt;小麦&gt;(一食包装)</p> <p>牛 乳 小 684 中 882</p> <p>じゃがいも ぶのり だいこん にくだんご</p> <p>数種類のうま味成分を組み合わせることで、より強くうま味を感じます。今日の煮物は、野菜やこんぶのうま味と、かつおぶしや豚肉のうま味でコクのある味わいになっています。</p>	<p><b>16</b> ・しおラーメン ・ショーロンポー &lt;小麦&gt;(小1個・中2個) ・みかんヨーグルト &lt;乳&gt;(紙スプーン)</p> <p>牛 乳 小 630 中 752</p> <p>ぶたにく もやし たけのこ はくさい にんじん たまねぎ</p> <p>【1年をふりかえってみよう】 食事のあいさつの意味は覚えていますか?心のこもった「いただきます」「ごちそうさまでした」が聞こえることを期待しています。</p>	<p><b>17</b> ・みそ汁 ・ひじきと厚揚げの煮物 ・コーンたっぷりフライ &lt;乳・小麦&gt;</p> <p>ごはん 牛 乳 小 640 中 736</p> <p>はくさい えのきたけ ひじき あつあげ にんじん こんにゃく いんげん</p> <p>ひじきなどの海藻にも、旬があることを知っていますか?ひじきは春が旬です。国内のひじきは、春に収穫したものを乾燥させて出荷します。</p>
<p><b>卒業おめでとう!</b> 小学6年生のみなさん、中学3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは心も体も大きく成長している途中です。これからも「食べることを大切にして、充実した生活を送って下さいね。とくに中学3年生のみなさんは、自分で食事を選択する機会が多くなります。食べ方に悩んだときは、給食を思い出して、栄養バランスのよい食事を心がけてください。みなさんの人生が、健康で実り多いものとなるように祈っています。</p>	<p><b>21</b> ・クリームコーンスープ ・キャベツのソテー ・バーガーパーティ &lt;小麦&gt;</p> <p>横切りパン 牛 乳 小 645 中 767</p> <p>コーン たまねぎ パセリ キャベツ にんじん</p> <p>【1年をふりかえってみよう】 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はできましたか?</p>	<p><b>22</b> ・野菜カレー ・なたでココ入り まぜまぜゼリー ・チキンナゲット &lt;小麦&gt;(小1個・中2個)</p> <p>ごはん 牛 乳 小 835 中 1060</p> <p>じゃがいも にんじん たまねぎ えだまめ ピーチゼリー なたでココ もも みかん パイナップル</p> <p>健康に過ごすために、1日にとりたい野菜の量は350g(小鉢5皿分)です。 みなさんが少しでも野菜をとることができるよう、献立を工夫しています。</p>	<p><b>23</b> ・けんちんうどん ・和風肉団子 ・ぶどうゼリー (紙スプーン)</p> <p>牛 乳 小 642 中 717</p> <p>たけのこ ほうれんそう ぶなしめじ あぶらあげ にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく</p> <p>けんちんうどんは、けんちん汁をもとにしています。けんちん汁は建長寺というお寺で作られたといわれており、肉は入らずに豆腐や根菜類で作ります。</p>	<p><b>24</b> ・みそ汁 ・キャベツと じゃがいものみそ煮 ・いわしの梅煮 &lt;小麦&gt;</p> <p>ごはん 牛 乳 小 742 中 855</p> <p>だいこん だいこんは キャベツ じゃがいも にんじん ぶたにく</p> <p>【1年をふりかえってみよう】 「苦手な食べ物を頑張って食べた」という人は心も体も大きく成長していることでしょう。自分の成長をかみしめて、給食をいただきます。</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。