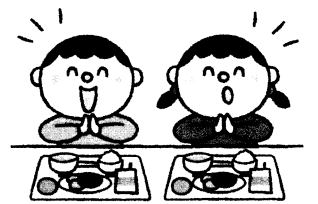




予定献立表

1年間をふりかえってみよう



2020年3月分 (3月2日~25日17日間)

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金
2 ・すまし汁 ちらしずし 牛乳 ・荻わかめと野菜の和風和え ・赤魚西京焼き ☆三色団子 小 652 中 741	3 ・ミネストローネ 黒糖パン 牛乳 ☆マカロニのホワイトソース煮 ・ポークピカタ 小 591 中 694	4 ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・豚丼 ☆わらびもち 小 668 中 799	5 ・焼きそば 牛乳 ・コーンたっぷりフライ <乳・小麦> ☆ミルクレープ <卵・乳・小麦>(一食包装) 小 737 中 860	6 ・富良野あまくち トトコカレー ごはん 牛乳 ・みかん入り牛乳ジュレ ・枝豆 小 778 中 902
だいこん あられ はんぺん みつば くきわかめ たこ だいこん にんじん きゅうり 明日、3月3日は桃の節句です。三色のひしもちが一般的ですが、今回は和の心が感じられるリクエストが来たので、三色団子を出します。この三色は、桃の花、残雪、新緑と春をイメージする色合いになっていますよ。	【1年間をふりかえってみよう】 1年間たくさん給食を食べてくれて、ありがとうございます。3月は、みなさんから頂いたリクエストメニューを出るだけ取り入れました。楽しみにしてください！	新メニューのわらびもちは、香ばしいきなこ味です。ごはん、おかず、みそ汁を残さず食べて、最後にデザートとして食べてください。	ミルクレープはクリームがたっぷり使われています。配るときや食べる時には、崩れないようにやさしく扱きましょう。	今年度最後のカレーは、1人でも多く食べられるようにアレルギー品目が少ないトトコカレーにしました。楽しくおいしく食べられる給食時間にしましょう。
9 ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・麻婆豆腐 ☆一口餃子 <小麦・卵>(2個) 小 631 中 733	10 ・クリームコーンスープ コッパン(横割り) 牛乳 ・キャベツのソテー ・バーガーパーティ 小 556 中 632	11 ☆しょうがのみそ汁 わかめごはん 牛乳 ☆さけ大根 ・五目厚焼き玉子 <卵・小麦> 小 650 中 745	12 ・担々麺 牛乳 ☆フルーツ杏仁 ・ミニフィッシュ (一食包装) 小 652 中 725	13 ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・金平ごぼう ☆塩から揚げ <小麦>(小1個・中2個) 小 626 中 784
しめじ キャベツ とうふ ぶたにく だいずたんぱく ながねぎ ピーマン しいたけ 【1年間をふりかえってみよう】 割り当てられた給食当番の仕事はきちんとできましたか？今年度の給食は残りわずかです。食べる時間を確保できるよう、協力して給食準備ができると良いですね。	コーン たまねぎ パセリ キャベツ にんじん たまねぎ 今日のパンは横割りのなので、キャベツのソテーとバーガーパーティはさめてハンバーガーのようにして食べましょう。	あぶらあげ にんじん たまねぎ ながねぎ ぶたにく ごま だいこん さけ だいこんは しょうがのみそ汁は、おろししょうがを調味料として入れています。油揚げと合わせることで、しょうがのツンとした風味を和らげて飲みやすく仕上げます。	もやし たまねぎ ごまつな しいたけ ながねぎ ぶたにく ごま あんにんゼリー りんご もも パイン みかん 杏仁豆腐は中国料理のひとつで、杏仁という果実の種の成分を材料として作ります。今日は、ひし形の杏仁ゼリーを果物と和えました。こってりした担々麺の食後の口直しになります。	たまご たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん こんにやく さつまあげ ごま 塩から揚げは、鶏のむね肉を使用しています。もも肉より身がしまっていて固いと感じるかもしれませんが、それは低脂質、高たんぱくであるむね肉という部位の特徴です。
16 ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・昆布と豚肉の炒め煮 ・ぶりの照り焼き <小麦> 小 663 中 766	17 ・ポテトニョッキのクリームシチュー ミルクパン 牛乳 ・玉ねぎとウインナーのソテー ・ミニアメリカドック <小麦>(小2個・中3個) 小 600 中 723	18 ・スンドゥブスープ ごはん 牛乳 ☆タッカルビ丼 ・野菜焼売 <卵・小麦>(小1個・中2個) 小 689 中 839	19 ・カレーうどん 牛乳 ☆ブロッコリーと焼き豆腐の醤油炒め ・ももゼリー (紙スプーン・一食包装) 小 588 中 645	20 春分の日 
だいこん にんじん あつあげ ぶたにく あぶらあげ さつまあげ こんにやく 【1年間をふりかえってみよう】 食事のマナーに気を付けることはできましたか？食器の置き方・持ち方、食前食後の挨拶をする、ひじをつかない等、できているかを改めて振り返ってみましょう。	ポテトニョッキ コーン たまねぎ しめじ パセリ ウインナー たまねぎ キャベツ にんじん ニョッキはイタリア発祥の pasta の一種です。小麦粉、じゃがいもなどを合わせて団子状にしたポテトニョッキは、今日のシチューのようなクリーム系の料理とよく合います。	とうふ あさり たまねぎ ながねぎ えのきたけ ぶたにく とりにく たまねぎ キャベツ にんじん タッカルビは韓国の家庭料理です。鶏肉と野菜を炒めてコチジャン(とうがらしみそ)で味付けしたもので、ごはんにかけていただきます。給食では、みそや砂糖なども使い、食べやすく味付けしています。	ぶたにく たまねぎ さつまあげ にんじん ながねぎ ブロッコリー やきとうふ たまねぎ 主食やお菓子が好きな人は、つい炭水化物を多くとっているかもしれません。ブロッコリーも焼き豆腐も、炭水化物をエネルギーに変えるのはたらのビタミンB1が補給できる食材です。炭水化物と合わせてビタミンB1もしっかりとりましょう。	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。
23 ・みそ汁 ごはん 牛乳 ・回鍋肉 ☆ごまとかぼちゃのプチコロッケ <乳・小麦> 小 656 中 782	24 ☆オニオンたっぷりスープ バターパン 牛乳 ☆ボンゴレロッソ ・ほうれん草オムレツ <卵> 小 507 中 587	25 ・みそ汁 ごはん 牛乳 ☆無限ナス ・キャベツメンチカツ <小麦> 小 724 中 824	太字は、リクエストメニューです。 富良野小学校、釧路小中学校、山部小学校、なほふら、おしろうがっこう、あさひがっこう、しらかべがっこう、中富良野小学校、旭小中学校、占冠中央小学校、あふら、おのりゅうがっこう、あふら、おしろうがっこう、富良野東中学校、富良野西中学校、樹海中学校から、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。 当センターでは、単品での「揚げ物・蒸し物・焼き物」、一食包装のものについて、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にしてください。	
はくさい ふのり ぶたにく キャベツ ピーマン あかピーマン 【1年間をふりかえってみよう】 苦手なものでも一口は食べるようにした、ひとからだいごほめよう、こころひろく人は体の栄養補給だけでなく、心も広く成長できたことと思います。ぜひ、これからも意識してくださいね。	たまねぎ ベーコン パセリ スパゲッティ あさり トマト たまねぎ パセリ ボンゴレロッソの「ボンゴレ」は「2枚貝」、「ロッソ」は「赤」という意味です。給食では、あさりの入ったトマトソーススパゲティとして出します。トマトとあさりがもつ旨味を味わってみてください。	とうふ なめこ たまねぎ なす まぐろツナ かつおぶし 無限に食べられる!? シリーズの第2弾として、無限ナスを出します。これを食べることが出来たら、なす嫌いを卒業できるかもしれませんね。みなさんがどれだけ食べてくれるか、期待しています。		

※ 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。