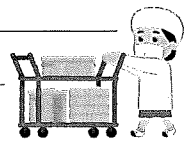
3月 予定献立表

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	655	761
たんぱく質 g	24.8	28.2
脂　質 g	20.5	22.9
炭水化物 g	92.8	110.5
食塩相当量 g (菓の汁も含む)	2.57	2.99

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。

今月の目標　**1年間をふりかえってみよう**



2023(令和5)年3月1日～24日(17日間)

月	火	水	木	金
一言メモ **3日(金) ひな祭り献立** ひな祭りは、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うつして川や海に流し、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、現在のようなひなまつりに変わっていったとされています。	**9日(木) すだちゼリー** 卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。9日は「巣立ち」と果物の「すだち」をかけて「すだちゼリー」が登場します。すだちのさわやかな香りと酸味で、気分晴れやかに巣立ってくれると嬉しいです。 残り少ない給食も味わって食べてくださいね。	1 ごはん 牛乳 みそ汁 こまつな　たまねぎ　あつあげ 鶏ごぼう炒め とりにく　ごぼう　にんじん　こんにゃく　いんげん　ごま ほっけの塩麹焼き	2 牛乳 **焼きそば** ぶたにく　ウインナー　なると　にんじん　キャベツ　たまねぎ　もやし **キャベツ餃子** (小1個・中2個) チョコウエハース(鉄) (一食包装)	3 **ちらし寿司** 牛乳 紅白のおもちが入っています。よくかんで食べましょう。 ☆白玉汁 もち　にんじん　あぶらあげ　ごぼう　はくさい　ながねぎ 豚肉と大根のみそ煮 ぶたにく　だいこん　こんにゃく　しいたけ 厚焼き玉子
6 ごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 さといも　にんじん　たまねぎ　ながねぎ　えのきたけ　あぶらあげ 大豆の磯煮 ひじき　ぶたにく　こんにゃく　だいず　えだまめ　にんじん つくね (小1個・中2個)	7 バターパン 牛乳 ミネストローネ キャベツ　にんじん　たまねぎ　ハム　トマト　いんげん　じゃがいも　ひよこまめ ☆きのこのクリームパスタ スパゲッティ　ベーコン　ぶなしめじ　まいたけ　エリンギ　たまねぎ　パセリ エビフライ	8 ごはん 牛乳 ポークカレー ぶたにく　じゃがいも　にんじん　たまねぎ **フルーツミックスゼリー** りんごゼリー　パイン　みかん　カクテルゼリー　ナタデココ ほうれん草オムレツ	9 牛乳 担々麺 もやし　ながねぎ　こまつな　しいたけ　ぶたにく　たまねぎ 野菜しゅうまい (小1個・中2個) すだちゼリー (一食包装)	10 ごはん 牛乳 すまし汁 だいこん　にんじん　みつば　たけのこ **もやしのポン酢しょうゆ和え** ハム　もやし　きゅうり　にんじん チキン味噌カツ
13 ごはん 牛乳 キャベツとハムのスープ キャベツ　ハム　トマト　にんじん　たまねぎ 玉ねぎのバターソテー たまねぎ　ベーコン　ぶなしめじ　いんげん　コーン 照り焼きハンバーグ	14 ミルクパン 牛乳 白菜のクリームシチュー ベーコン　はくさい　にんじん　たまねぎ　エリンギ　パセリ チキンチャップ とりにく　たまねぎ　マッシュルーム　にんじん チーズハムカツ	15 ごはん 牛乳 みそ汁 だいこん　にんじん　ごぼう 広島お好み丼 ぶたにく　もやし　キャベツ　ながねぎ　たまごそぼろ　あおのり 豆腐のそぼろあん包み	16 牛乳 わかめうどん わかめ　ぶたにく　なると　たまねぎ　あぶらあげ　にんじん　ながねぎ 鶏の天ぷら(梅しそ味) (小1個・中2個) **パンケーキ** (一食包装)	17 ごはん 牛乳 みそ汁 たまねぎ　キャベツ　あぶらあげ 五目きんぴら ぶたにく　とりにく　ごぼう　にんじん　さつまあげ　こんにゃく　いんげん　ごま さばの塩焼き
20 ごはん 牛乳 みそ汁 とうふ　ほうれんそう　ぶなしめじ 塩肉じゃが じゃがいも　ぶたにく　にんじん　たまねぎ　いんげん いわしのみぞれ煮	21 春分の日 **一言メモ** **15日(水) 広島お好み丼** 広島お好み丼は、豚肉や野菜、たまごそぼろを炒めて、広島風お好み焼きのソースで味付けをします。2020年のファイターズ応援給食の時に初登場したメニューです。見た目は炒め物、味はお好み焼きというちょっとおもしろいメニューです。ごはんにかけて食べてくださいね。	22 ごはん 牛乳 ☆スープカレー とりにく　にんじん　たまねぎ　カットポテト ゆで野菜のサラダ ブロッコリー　キャベツ　あかピーマン　きピーマン ミートオムレツ	23 牛乳 しょうゆ野菜ラーメン ぶたにく　もやし　はくさい　にんじん　たまねぎ　コーン きなこもち しらたまもち　きなこ ミニフィッシュ (一食包装)	24 ごはん 牛乳 とろーりめかぶのスープ めかぶ　ハム　なると　しいたけ　たまねぎ　にんじん　とうふ 焼き肉風野菜炒め ぶたにく　もやし　にんじん　たまねぎ　ピーマン　キャベツ 甘酢チキン (2個)

太字は、リクエストメニューです。

布礼別小学校、中富良野小学校、宇文小学校、占冠中央小学校、樹海学校からリクエストをいただきました。

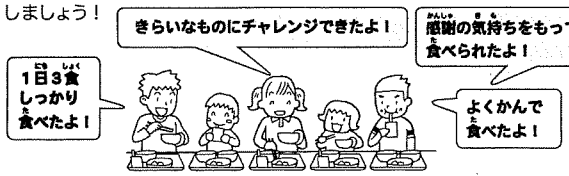
ありがとうございました。

☆印は、新メニューです。

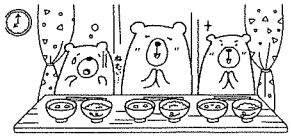
単品での揚げ物・蒸し物・焼き物および一食包装のものを除き、料理名の下に使用食材名を記載しております。

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となりました。この1年間、みなさんはどのような食生活を送りましたか？　3月は大きな区切りを迎える月です。進級・卒業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。

長い休みの間も朝寝坊せず早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

＊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。
＊焼魚や煮魚には骨があります。注意して食べましょう。

富良野学校給食センター