



# 3月予定献立表



2023年3月

幕別町幕別学校給食センター

	月	火	水	木	金
	<b>主 食</b> ：穀類を中心にした献立 <b>主 菜</b> ：肉・魚・卵・豆のメインのおかず <b>副 菜</b> ：野菜のおかずや果物、デザート <b>汁 物</b> ：みそ汁やスープなどの献立 <b>飲み物</b> ：牛乳やオレンジジュースなど ※材料の都合で、献立の一部を変更する場合があります。		<b>【1日】</b> 牛乳 <b>☆ピリ辛肉みそ丼</b> (ごはん) <b>☆みそ汁</b> <b>☆プリンタルト</b>	<b>【2日】</b> 牛乳 <b>☆チャーハン</b> <b>☆ワントンスープ</b> <b>☆焼きぎょうざ(ひとり2こ)</b> (ぎょうざのタレ) <b>☆炒めナムル</b>	<b>【3日】</b> 牛乳 <b>☆チョコチップパン</b> <b>肉だんごスープ</b> <b>☆かぼちゃクロック</b> (ソースポトル) <b>☆イタリアンサラダ</b>
主食	※献立に含まれるアレルギーの詳細については、学校より配布される「アレルギーを使用した献立表」をご確認ください。必要な場合は学校にお問い合わせください。				
汁物	ごはん				
主菜	油揚げ 大根 人参				
副菜	豚ひき肉 玉ねぎ ビーマン 菜種油 砂糖 にんにく 唐辛子				
	<b>【6日】</b> 牛乳 ごはん <b>☆豚汁</b> <b>☆さばのみそ煮</b> <b>きんぴらごぼう</b>	<b>【7日】</b> 牛乳 <b>☆カレーうどん</b> <b>キャラメル揚げパン</b>	<b>【8日】</b> 牛乳 <b>☆わかめごはん</b> <b>☆みそ汁</b> <b>☆白身魚フライ</b> (しょうゆポトル) <b>☆肉じゃが</b>	<b>【9日】</b> 牛乳 <b>☆チキンカレーライス</b> <b>(麦入りごはん)</b> <b>☆ぶどうゼリー和え</b>	<b>【10日】</b> 牛乳 <b>☆クリームパン</b> <b>☆コーンポタージュ</b> <b>ハンバーグ</b> (ケチャップポトル) <b>☆ジャーマンポテト</b>
主食	ごはん	うどん	ごはん わかめ	ごはん 大麦	クリームパン
汁物	豚肉 豆腐 人参 大根 白菜 長ねぎ 菜種油 生姜	豚肉 白菜 玉ねぎ 油揚げ 長ねぎ ラード 米粉 でん粉	豆腐 えのき茸 人参	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 菜種油 にんにく 白いんげん豆 トマト 米粉	コーン 玉ねぎ 白いんげん豆 菜種油 牛乳 小麦粉
主菜	さば 小麦粉		ホキ パン粉 小麦粉 菜種油	豚肉 鶏肉 玉ねぎ ラード 大豆	
副菜	ごぼう 人参 いんげん 菜種油 砂糖	ライ麦パン 砂糖 菜種油	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 こんにゃく いんげん 菜種油 砂糖	シャインマスカットゼリー ぶどうゼリー ナタデココ	豚ベーコン 玉ねぎ じゃがいも ラード
	<b>【13日】</b> 牛乳 <b>☆ピビンバごはん</b> <b>(ごはん)</b> <b>☆わかめスープ</b> <b>☆きなこプリン</b>	<b>【14日】</b> 牛乳 <b>☆ミートスパゲティ</b> <b>(スパゲティ)</b> <b>☆フルーツ白玉</b> (中のみ) 骨太チーズ	<b>【15日】</b> 牛乳 ごはん <b>☆みそ汁</b> <b>白菜のうま煮</b> <b>カニカマサラダ</b>	<b>【16日】</b> 牛乳 ごはん <b>☆かぼちゃだんご汁</b> <b>豆腐バーグ</b> (しょうゆポトル) <b>ツナ昆布和え</b>	<b>【17日】</b> 牛乳 <b>卵パン</b> <b>ミネストローネスープ</b> <b>ガリパタチキンポテト</b> <b>グリーンサラダ</b>
主食	ごはん	スパゲティ オリーブ油	ごはん	ごはん	卵パン
汁物	わかめ 大根 人参	豚ひき肉 高野豆腐 大豆 玉ねぎ 人参 トマト オリーブ油 にんにく 牛肉 粉チーズ 赤ワイン 寒天	しめじ わかめ 大根	かぼちゃもち 油揚げ 大根 人参 長ねぎ	豚ベーコン 人参 玉ねぎ 黄大豆 青大豆 手亡豆 金時豆 トマト 砂糖
主菜	豚ひき肉 人参 もやし ほうれん草 菜種油 にんにく 生姜 砂糖 ごま	白玉だんご 黄桃缶詰 バイン缶詰 みかん缶詰	豚ベーコン うすら卵 人参 白菜 ラード ごま油 にんにく 生姜 でん粉	玉ねぎ 鶏肉 豆腐 おから 大豆 人参 にんにく 生姜	鶏肉 エリンギ じゃがいも 菜種油 にんにく パター
副菜	牛乳 きなこクリーム 脱脂粉乳	チーズ	カニ風味かまぼこ キャベツ	白菜 人参 まぐろ水煮 昆布	レタス 枝豆 きゅうり
	<b>【20日】</b> 牛乳 ごはん <b>☆だいコンスープ</b> <b>鶏肉の中華トマト煮</b> <b>パンバンジーサラダ</b>	<b>3月21日は</b> <b>春分の日</b>  	<b>【22日】</b> 牛乳 <b>☆コーンカレーライス</b> <b>(麦入りごはん)</b> <b>☆フルーツ杏仁</b>	<b>【23日】</b> 牛乳 ごはん <b>☆みそ汁</b> <b>☆真だら磯辺フライ</b> (しょうゆポトル) <b>☆にんじんのツナごま和え</b>	<b>【24日】</b> 牛乳 <b>☆コッペパン</b> <b>☆マカロニシチュー</b> <b>☆チリコンカン</b> <b>☆白菜サラダ</b>
主食	ごはん		ごはん 大麦	ごはん	コッペパン
汁物	豚ベーコン 大根 長ねぎ コーン 菜種油		豚ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン 菜種油 白いんげん豆 トマト 米粉	油揚げ 白菜	マカロニ 豚ベーコン 人参 玉ねぎ 菜種油 豆乳 白いんげん豆 米粉
主菜	鶏肉 高野豆腐 玉ねぎ ほうれん草 トマト 砂糖 寒天 菜種油			真だら パン粉 小麦粉 青のり 菜種油	豚ひき肉 じゃがいも 黄大豆 青大豆 手亡豆 ひよこ豆 金時豆 人参 トマト 砂糖 唐辛子 菜種油 寒天
副菜	鶏肉 きゅうり レタス		杏仁風ゼリー 黄桃缶詰 ナタデココ	人参 もやし まぐろ水煮 ごま ごま油 砂糖	鶏肉 白菜 コーン

☆の献立はリクエスト給食でランキング上位に入った献立です。

**は** **もちかたし**の持ち方や**つかかた**の使い方をマスターしよう！



**き** **そく**正しい**た**め**に**、**あ**ら**ま**だ**の**生活を送ろう！

**る** **ル**にしよう。  
「もう5回、よくかんで飲み込む！」



**が** **ポイント**は**あ**ま**り**あ**ま**り**の**朝・昼・夕の**し**く**く**3食を**し**っ**か**り**た**べ**る**こと。



**た** **の**しく**く**健康に**す**過**こ**して、**げん**きな**あ**たら**し**みな**の**元**気**に**し**ん**し**い**が**く**ねん**すす**ず**学年に進もう！

**が** **っ**こ**う**で**ま**んだ**た**か**た**い**え**食**べ**方を**家**でも**や**っ**て**み**よ**う！



**た** **の**しく**く**健康に**す**過**こ**して、**げん**きな**あ**たら**し**みな**の**元**気**に**し**ん**し**い**が**く**ねん**すす**ず**学年に進もう！

**元**気**キ**ター！！

