



# きゅうしよくだより

2018年3月  
幕別町幕別学校給食センター

日曜	こんだて名		おもなしょくひんとそのはたらき		
			ねつや力になる(黄)	おもに体をつくる(赤)	おもに体の調子をととのえる(緑)
1 木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	牛乳: のみものNo3	
	そばろどんのぐみそしる	きゅうしよのひしがたゼリーは、下から○○いろ	さとう	ふたひき肉 しょうゆ	しょうが [そばろどん: どんNo1]
2 金	あじフライ(ソース)	パン粉(小麦)	あじ 揚げものNo2	あじ 揚げものNo2	もやし 玉ねぎ にんじん 長ねぎ [みそしる: 汁No2]
	クリーンプン 牛乳	パン	牛乳	クリームパン: パンNo1	ビーフシチュー: ルウNo1
5 月	ビーフシチュー	なだね油 小麦粉	きゅう肉 白いんげんまめ 生クリーム	ふた肉 チキンエキス	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ
	ジャーマンポテト	じゃがいも	ベーコン エキス(チキン・ほっけ)	どうにゅう	玉ねぎ [ジャーマンポテト: いためものNo1]
6 火	ひなまつりひしがたゼリー	さとう	わかめ 牛乳	わかめ 牛乳	りんごかじゅう いちご [わかめごはん: ごはんNo1]
	わかめごはん 牛乳	ごはん	あつあげ みそ かつおだし こんぶだし	さば こんぶだし しょうゆ	ほうれん草 はくさい 長ねぎ なめこ だいこん
7 水	みそしる	でんぷん	とりにゅう	とりにゅう	いりどり: にものNo3
	さばのみぞれ	さとう	あつあげ みそ かつおだし こんぶだし	さば こんぶだし しょうゆ	ほうれん草 はくさい 長ねぎ なめこ だいこん
8 木	いりどり	さとう	とりにゅう	とりにゅう	いりどり: にものNo3
	きつねうどん	うどん	あぶらあげ いたこんぶ しょうゆ	だし(かつお さばだし にぼし)	こまつな にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ たもぎだけ
9 金	お花がたとうふハンバーグ(ソース)	パン粉(小麦) さとう	とうふ とり肉 おから しょうゆ		玉ねぎ にんじん しょうが
	アーモンドナッツ	アーモンド			
10 土	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		えのきだけのなかがます。
	さけふりかけ	ごま さとう 大豆油	さけ こんぶだし		
11 日	みそしる	さとう	とりにゅう	とりにゅう	はくさい ゆきのした 長ねぎ
	がんもどきのにももの	さとう	とりにゅう	とりにゅう	にんじん こんにゃく
12 月	カレーコロッケ	じゃがいも 小麦粉 大豆油	パン粉(乳)	カレー(乳 大豆 とり肉 ぶた肉 牛肉)	トマト にんじん 玉ねぎ えだまめ 赤ピーマン 黄ピーマン カレールウ(チコリ パナナ りんご)
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		
13 火	あさりのみそしる	ごはん	あさり みそ かつおだし こんぶだし		ほうれん草 たもぎだけ ゆでほしだいこん 長ねぎ
	カリパタチキン	バター	とりにゅう	カリパタチキン: いためものNo3	キャベツ エリンギ しめじ 長ねぎ にんにく
14 水	おひたし	ごま さとう	かつおぶし しょうゆ		こまつな もやし [おひたし: あえものNo2]
	こくとうばん	さとう	だっしふんにゅう		いちごかじゅう [ジョア: 飲みものNo1]
15 木	ジョアストロベリー	小麦粉 大豆油	牛乳 エキス(チキン・ほっけ・大豆)		コーン 玉ねぎ [コーンポタージュ: スープNo2]
	コーンポタージュ	小麦粉 大豆油	たまご		イタリアンサラダ: サラダNo2
16 金	ブレンドオムレツ(ケチャップ)	大豆油	たまご		キャベツ きゅうり 赤ピーマン
	イタリアンサラダ	ドレッシング(なたね油 す さとう)			ドレッシング(玉ねぎ トマト)
17 土	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		
	すいぎょうざスープ	すいぎょうざ(小麦粉 ごま油)	すいぎょうざ(とりにゅう ぶた肉 大豆粉 しょうゆ)		すいぎょうざ(キャベツ 長ねぎ しょうが)  こまつな しいたけ [水ぎょうざスープ: スープNo3]
18 日	ホイコーロー	ごま油 さとう	ぶた肉 しょうゆ		にんじん キャベツ にんにく しょうが
	はるさめサラダ	はるさめ ごま ごま油 さとう	ハム(ぶた肉 とり肉 らんばく かつおぶしエキス) しょうゆ		きゅうり きくらげ [はるさめサラダ: サラダNo1]
19 月	ミートソース	ぶたひき肉 粉チーズ	ぎゅう肉 大豆		玉ねぎ にんじん トマトみずに にんにく レモンかじゅう りんごかじゅう
	スパゲティ	スパゲティ	乳		[ミートソーススパゲティ: スパゲティNo2]
20 火	牛乳	牛乳	牛乳		
	ミルクココアあじ	さとう	大豆たん白		
21 水	わかめサラダ	ドレッシング(ごま油 小麦)	わかめ くわかめ こんぶ 赤とさかのり 白ふのり		コーン ドレッシング(玉ねぎ 長ねぎ にんにく レモンかじゅう)
	きなこプリン	さとう	牛乳 きな粉		きなこプリン: デザートNo2
22 木	むぎいりごはん	ごはん			
	ポークカレー	じゃがいも	ぶた肉 白いんげん豆		玉ねぎ にんじん にんにく ルウ(トマト かぼちゃパウダー)
23 金	牛乳	牛乳	牛乳		
	ナタデココフルーツ	さとう			[ナタデココフルーツ: フルーツあえNo1]
24 土	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		
	みそしる		とうふ		もやし 長ねぎ たもぎだけ ぶなしめじ まいたけ
25 日	さんまけすりぶしに	さとう	さんま しょうゆ		キャベツ たけのこ 長ねぎ
	ぎゅうにくとはるやさいのいためもの	ごま油 さとう	ぎゅう肉 しょうゆ		
26 月	よこわりたまごパン	パン	牛乳		
	タルタルソースパック	大豆油	たまご		ピクルス(きゅうり 玉ねぎ) レモンかじゅう
27 火	えびカツ	パン粉(小麦) 小麦粉	えび		玉ねぎ
	せんぎりきしゃべつ	パン粉(小麦) 小麦粉	えび		キャベツ
28 水	ミートボールスープ	ミートボール	ミートボール(とりにゅう ぶた肉 大豆たん白) エキス(チキン ほっけ)		玉ねぎ にんじん だいこん
	ヨーグルト	さとう	だっしふんにゅう		
29 木	ちらしずし	ごはん	しょうゆ エキス(かつおぶし こんぶ)		にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ
	きざみりのり	ごはん	のり		
30 金	みそしる	さとう	とりにゅう		にんじん こまつな 長ねぎ えのきだけ
	とりにゅう	じゃがいも	とりにゅう		玉ねぎ しらすだ にんにく
31 土	もやしわかめのごまあえ	ごま	わかめ		もやし
	しおラーメン	ラーメン	ぶた肉 エキス(チキン かつお) こんぶだし しょうゆ		はくさい チンゲンさい もやし にんじん 長ねぎ
1 日	牛乳	牛乳	牛乳		メンマ きくらげ にんにく しょうが
	にくしゅうまい(しょうゆ)	ラード	ぶた肉		玉ねぎ しょうが
2 月	いちごゼリー	さとう			いちごかじゅう
	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		
3 月	もずくスープ	でんぷん	もずく		はくさい にんじん 長ねぎ しいたけ
	エビチリ	ごま油 さとう	えび		たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく トマトケチャップ
4 日	やきぎょうざ(ぎょうざのたれ)	小麦粉	ぶた肉		キャベツ 玉ねぎ たら しょうが
	ミルクパン 牛乳	パン	牛乳		
5 月	オレンジマーマレード	さとう			オレンジ
	ポトフ	じゃがいも	ポークウィンナー		だいこん 玉ねぎ にんじん
6 日	あげピザ	小麦粉	チーズ		玉ねぎ ピーマン エリンギ トマト
	ベーコンとコーンのソテー	バター	ベーコン		コーン

※材料の都合で、献立の一部を変更することがありますのでご了承願います。

小学校 エネルギー690Kcal たんぱく質27.2g 脂質21.4g 塩分3.4g 中学生 エネルギー832Kcal たんぱく質 32.70g 脂質24.8g 塩分4.0g