

3月予定献立表

2024年3月

幕別町幕別学校給食センター

	月	火	水	木	金	
	 <p>※は、リクエスト給食上位3位にはいているメニューです。 14日は卒業のお祝いクレープが登場します。</p>				<p>【1日】 牛乳 ※クリームパン キャベツとトマトの卵スープ ささみフライ ※ジャーマンポテト</p>	
主食	 <p>令和5年度リクエスト給食を2月と3月の献立に組み込みました。 献立や材料の都合で提供できないメニューもあります。中学3年生の皆さんは卒業後幕別町の学校給食を食べることがなくなります。 最後まで学校給食を楽しんで食べてください。</p>				<p>クリームパン</p>	
汁物					<p>キャベツ トマト 鶏卵</p>	
主菜					<p>鶏肉 大豆 トマト パン粉</p>	
副菜					<p>豚ベーコン 玉ねぎ じゃがいも</p>	
	<p>【4日】 牛乳 ごはん ※みそ汁 豚肉の生姜炒め ※サイダーゼリー和え</p>	<p>【5日】 牛乳 和風スバゲティ 大根のゴマヨ和え</p>	<p>【6日】 牛乳 ごはん すまし汁 きたあかりコロック 豚肉とキャベツのみそ炒め</p>	<p>【7日】 牛乳 鶏そぼろ丼 (ごはん) ※みそ汁 ※きなこプリン</p>	<p>【8日】 牛乳 ※あずきパン コーンポタージュ ミートポテト ※ツナサラダ</p>	
主食	ごはん		ごはん	ごはん	あずきパン	
汁物	人参 白菜 えのき茸	スバゲティ 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき茸 生姜	大根 人参 わかめ	油揚げ じゃがいも 長ねぎ	コーン 玉ねぎ 牛乳 小麦粉	
主菜	豚肉 玉ねぎ こんにゃく 生姜 ごま		じゃがいも パン粉 小麦粉 玉ねぎ 牛肉	鶏ひき肉 大豆 玉ねぎ 人参 いんげん 生姜	豚ひき肉 じゃがいも 大豆 玉ねぎ だけのこ トマト ラード	
副菜	サイダー風ゼリー バイン缶詰	大根 きゅうり コーン ごま	豚肉 キャベツ 玉ねぎ 枝豆 生姜	牛乳 きなこクリーム 脱脂粉乳	まぐろ水煮 レタス	
	<p>【11日】 牛乳 ごはん ※豚汁 うまだれチキン (ひとり2こ) 和風ポテトサラダ</p>	<p>【12日】 牛乳 ※辛みそラーメン (ラーメン) ※焼きぎょうざ (ひとり2こ) ※原宿ドック</p>	<p>【13日】 牛乳 ※わかめごはん いもだんご汁 ※からあげ (ひとり2こ) おひたし</p>	<p>【14日】 牛乳 ※チキンカレーライス (麦入りごはん) ※イタリアンサラダ お祝いクレープ</p>	<p>【15日】 牛乳 コッペパン 白菜のクリームスープ ハンバーグ コーンソテー</p>	
主食	ごはん	ラーメン	ごはん わかめ	ごはん 大麦	コッペパン	
汁物	豚肉 豆腐 ごぼう 人参 白菜 長ねぎ 生姜	豚ひき肉 なたと 人参 玉ねぎ もやし にんにく ラード 唐辛子	いもち 油揚げ 大根	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 にんにく 白いんげん豆 トマト	鶏肉 白菜 人参	
主菜	鶏肉	キャベツ たら 豚肉 鶏肉 ごま油 生姜 ラード	鶏肉 小麦粉 大豆油	コーン キャベツ きゅうり	鶏肉 玉ねぎ ラード 大豆 豚肉 トマト にんにく 生姜	
副菜	じゃがいも まぐろ水煮 コーン	鶏卵 小麦粉 牛乳 パナナピューレ ココアパウダー	小松菜 もやし かつお節	豆乳 いちごピューレ 米粉 大豆粉	豚フィッシュ 枝豆 コーン 人参	
	<p>【18日】 牛乳 ごはん フォースープ 厚揚げの中華炒め 白菜サラダ</p>	<p>【19日】 牛乳 天ぷらうどん (うどん) さつまいも天ぷら (中のみ) アーモンドミニフィッシュ</p>	<p>おめでとう!</p> 		<p>【21日】 牛乳 ごはん みそ汁 ほっけの和風フライ きんぴらごぼう</p>	<p>【22日】 牛乳 卵パン チキンコンソメスープ ケチャップ肉だんご (ひとり2こ) じゃがバター煮</p>
主食	ごはん	うどん			ごはん	
汁物	豚ベーコン フォー 人参 小松菜	豚肉 玉ねぎ 白菜 小松菜 椎茸			なめこ 豆腐 大根	
主菜	厚揚げ もやし 枝豆 にんにく 唐辛子	さつまいも 天ぷら粉 小麦粉			ほっけ パン粉 小麦粉	
副菜	白菜 コーン	アーモンド カタクチワシ			豚肉 ごぼう 人参 こんにゃく	

主食：穀類を中心にした献立 主菜：肉・魚・卵・豆のメインのおかず 副菜：野菜のおかずや果物、デザート 汁物：みそ汁やスープなどの献立 飲み物：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。

※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。

「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べよう!



主食となる食べ物



主菜となるおもな食べ物



副菜となるおもな料理



健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとつとめることが大切です。食事をするときには、「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べる習慣をつけると、栄養バランスも整いやすくなります。