



きゅうしよくひ しょくざいりょう
給食費は食材料のみに
まかな
賄われています。
わす 忘れずに納入しましょう!!

ご卒業おめでとうございます



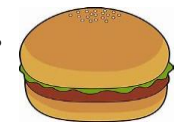
友だちや先生との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通して、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれたらうれしいです。

*****3月の献立説明*****

3日(水) … さんしょくはなゼリー
3月3日は「ひな祭り」です。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。給食では、「桃の花」もも、「雪の白色」豆乳、「大地の緑色」りんごを使ったさんしょくゼリーです。3つの色はそれぞれ意味を持ち、春の訪れをイメージしています。



10日(水) … ミネストローネ
ミネストローネは、イタリア語で「真だくさんのスープ」という意味があります。トマト、にんにく、オリーブオイルといった、イタリアの代表的な食材をベースに作られたミネストローネは、ふるさとの味として各国でも人気の高いスープです。オリーブオイルの代わりに給食では地元のひまわり油を使い、うま味を出しています。
この日は、パンの白で、バーガーパンがつかます。ハムチーズサンドフライを挟みソースをかけて食べましょう。



日	献立名	主 な 材 料			エネルギー (kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
1 (月)	ごはん はくさいスープ いかのザンギふうカツレツ はるさめとふたにくのいためもの	牛乳 ベーコン いか ふたにく	はくさい たまねぎ にんじん こまつな チンゲンサイ たけのこ しょうが レモン しいたけ	ごはん こめあぶら ぎこはるさめ ごまあぶら らさんおんとう パンこ	小699 中827
2 (火)	カレーライス エビカツレツ きゅうりとにんじんのつけもの	牛乳 ふたにく えび たら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト きゅうり	ごはん じゃがいも ひまわりあぶら こめ あぶら パンこ	小679 中823
3 (水)	みそラーメン たまねぎコロッケ やさいのナムル さんしょくはなゼリー	牛乳 ふたにく ハム なると	たまねぎ ながねぎ にんじん もやし レモンマしょうが にんにく はくさい チンゲンサイ ももりんご	ラーメン こめあぶら ひまわりあぶら ごまあぶら パンこ	小651 中751
4 (木)	キャベツどん ポテトいりオムレツ ごぼうサラダ	牛乳 ふたにく たまご	キャベツ ピーマン ながねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり たまねぎ	ごはん さんおんとう じゃがいも でんぷん マヨネーズ ひまわりあぶら ごまあぶら	小687 中840
5 (金)	ごはん しおちゃんこ さけたつたあげ だいこんのそぼろに	牛乳 とりにく たら あぶらあげ さけ ふたにく	キャベツ にんじん ごぼう ながねぎ つきこんにやく しょうが だいこん たまねぎ しめじ えだまめ	ごはん こめあぶら ひまわりあぶら でん ぷん さんおんとう	小673 中808
8 (月)	ごはん すいとんじる さつまいもてんぷら にんじんのソテー パックしょうゆ	牛乳 あぶらあげ とりにく ふたにく	つきこんにやく にんじん ごぼう はくさい ながねぎ たまねぎ	ごはん すいとん こむぎこ さんおんとう さつまいも こめあぶら ひまわりあぶら	小666 中803
9 (火)	ごはん なめこのみそしる いわしのオレンジに ごもくきんぴら のりつくだに	牛乳 あぶらあげ のり とうふ わかめ みそ いわし ふたにく	なめこ にんじん ながねぎ オレンジ つきこんにやく きくらげ ごぼう	ごはん さんおんとう ひまわりあぶら ごま	小605 中735
10 (水)	バーガーパン ミネストローネ ハムチーズサンドフライ パックソース ブロッコリーのおかかあえ	牛乳 ベーコン ソーセージ チーズ かつお だいすき ときまめ おおぶくまめ	キャベツ たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ ブロッコリー	バーガーパン じゃがいも ひまわりあぶら こめあぶら らさんおんとう パンこ	小668 中852
11 (木)	チャーハン チンゲンサイのスープ やさしいしょうまい(2こ) マーボーとうふ おいぬいデザート④	牛乳 ベーコン とうふ ふたにく たら	チンゲンサイ たけのこ もやし にんじん たまねぎ ながねぎ しめじ しょうが にんにく イチゴ	ごはん でんぷん さんおんとう こむぎこ ひまわりあぶら	小619 中785
12 (金)	ごはん はるさめスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ コールスローサラダ	牛乳 ふたにく とりにく ベーコン	しいたけ ながねぎ はくさい こまつな にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん はるさめ さんおんとう マヨネーズ	小659 中837
15 (月)	ごはん けんちんじる さばみそに ふたにくとたまねぎのいためもの	牛乳 とうふ あぶらあげ さば ふたにく みそ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ たまねぎ ピーマン しょうが にんにく	ごはん ごまあぶら ひまわりあぶら さん おんとう でんぷん	小645 中773
16 (火)	ごはん わかめスープ チキンカツ シーザーサラダ	牛乳 わかめ とうふ とりにく たまご	にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり あかピーマン	ごはん ごま パンこ こめあぶら マヨネーズ	小622 中749
17 (水)	ミートスパゲティ コーンたっぷりフライ こまつなとはるさめのサラダ	牛乳 ふたにく チーズ ハム だいす	たまねぎ しめじ にんじん しょうが にんにく こまつな トマト とうもろこし	スパゲティ さんおんとう バター こめあぶら パンこ はるさめ ごまあぶら	小685 中804
18 (木)	ごはん とりごぼうだんごじる しろみざかなフライ おいぬいデザート④ もやしときゅうりのごまあぶらあえ	牛乳 とりにく ほっけ とうふ あぶらあげ ほき	しょうが にんじん ながねぎ しめじ たもぎだけ しいたけ もやし きゅうり ごぼう イチゴ	ごはん こめあぶら ごまあぶら パンこ	小671 中771
19 (金)	ごはん トマトとレタスのスープ ちゅうかはるまき チンジャオロース	牛乳 たまご ふたにく	トマト フリルレタス ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごはん でんぷん こめ あぶら さんおんとう ひまわりあぶら こむぎこ	小654 中784
22 (月)	ごはん いものみそしる さんまのたいこくに(2こ) だいすいそに	牛乳 わかめ みそ さんま だいす ひじき ふたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ながねぎ ごぼう ピーマン つきこんにやく しいたけ トマト	ごはん じゃがいも さんおんとう ひまわりあぶら	小664 中798
23 (火)	ごはん きのこじる きんぴらにくだんご(2こ) パンパンジードレッシングあえ	牛乳 とうふ あぶらあげ とりにく ふたにく ハム たら たまご	しめじ ながねぎ たもぎだけ しいたけ ごぼう にんじん はくさい キャベツ きゅうり	ごはん はるさめ	小623 中751

*牛乳は毎日つきます。
*都合により献立の一部が変更になる場合がありますのでご了承下さい。
*今月のお米は北竜町産の「ななつぼし」を使用しています。
*北空知産の食材は太く斜め文字下線であらわしています。

1ヶ月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質
小学校	657kcal	25.0g
中学校	793kcal	29.0g

1年間をふりかえろう



新型コロナウイルス感染症の流行によって、今まで当たり前だった生活が一変した1年でもありました。手を洗う時や配膳するときなど、まわりの人との間をあけて並ぶことや、マスクの着用は欠かせないものとなりました。新年度も学校での決まりを守り、楽しい学校生活を送ってくださいね!

卒業生をお祝いして、
・11日(木) 中学校
・18日(木) 小学校
「お祝いデザート」がつきます。

給食では、魚がつかます。骨には注意してよくかんで食べましょう!

