



給食費は食料のみ
に賄われています。忘れ
ずに納入しましょう!!



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	
2 (月)	ピピンパ やさしいしゅうまい(2こ) あんにとんとうふとみかんゼリーあえ	牛乳	こまつな もやし ながねぎ	<u>ごはん</u> こめあぶら	小725
		ぶたにく たまご	しょうが にんにく みかん	さんおんとう ごま こむぎこ ごまあぶら	中879
3 (火)	てまきすしつみれじる ひなあられ てまきよう[たまごやき(2こ ウィナー(2こ のり パックしょうゆ)]	牛乳 こんぶ	しょうが ながねぎ しめじ	<u>ごはん</u>	小668
		ウィンナー たまご すりみ のり	まいたけ たもぎたけ	<u>むらさきごはん</u> さんおんとう	中802
4 (水)	ナン カレーポタージュ フランクフルトのケチャップかけ コールスローサラダ	牛乳 スキムミルク	キャベツ きゅうり にんじん	ナン さんおんとう	小651
		ぶたにく とりにく なまクリーム	コーン たまねぎ トマト	マヨネーズ ドレッシング	中850
5 (木)	ごはん いものみそしる さんまかばやき きんぴらごぼう	牛乳 あぶらあげ	にんじん ながねぎ ごぼう	<u>ごはん</u> じゃがいも	小613
		わかめ さんま みそ ベーコン	こんにゃく まいたけ しめじ たもぎたけ	さんおんとう こめあぶら ごま	中742
6 (金)	ごはん わかめスープ にくだんごみそだれ(2こ) はるさめサラダ くらせんごくなっとう	牛乳 ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ きゅうり	<u>ごはん</u>	小696
		くらせんごくなっとう とうふ ハム たまごみそ	あかピーマン キャベツ ながねぎ	はるさめ ごまあぶら さんおんとう ごま	中821
9 (月)	ごはん かみなりじる カレーコロッケ だいこんのそぼろに	牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく	<u>ごはん</u> さんおんとう	小658
		あぶらあげ みそ とうふ ぶたにく	しいたけ だいこん たまねぎ しめじ えだまめ	こめあぶら でんぷん パンこ こむぎこごまあぶら	中785
10 (火)	ごはん レタスとわかめのスープ メンチカツたつき @お祝いクレープ もやしときゅうりのごまあぶらあえ	牛乳	にんじん きゅうり もやし	<u>ごはん</u> さんおんとう	小652
		ぶたにく ベーコン ハム	レタス たもぎたけ まいたけ しめじ しょうが	ごま でんぷん ごまあぶら こめあぶら はるさめ	中880
11 (水)	いりこラーメン チーズフォンデュコロッケ なまクリームゼリーあえ	牛乳 なまクリーム	ながねぎ もやし にんじん	ラーメン	小632
		なると チーズ ぶたにく	はくさい もも みかん りんご こまつな マスカット	こめあぶら こむぎこ じゃがいも	中745
12 (木)	ごはん ちょいからみそしる チキンカツ ぶりかけ にんじんのソテー	牛乳	キャベツ はくさい ながねぎ	<u>ごはん</u> ごまあぶら	小609
		ぶたにく とりにく みそ	にんじん たら たまねぎ しめじ	さんおんとう こめあぶら	中764
13 (金)	ごはん けんちんじる さばみそに ごまあえ ミルメーク	牛乳	だいこん ごぼう にんじん	<u>ごはん</u>	小623
		とうふ さば あぶらあげ みそ	ながねぎ もやし はくさい こまつな	ごまあぶら さんおんとう ごま	中748
16 (月)	ごはん コンソメスープ ハンバーグのケチャップかけ シーザーサラダ	牛乳 ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ	<u>ごはん</u> さんおんとう	小650
		ぶたにく とりにく たまご	きゅうり あかピーマン トマト	マヨネーズ じゃがいも ドレッシング	中782
17 (火)	ハヤシライス かまぼこチーズフライ きゅうりとにんじんのつけもの	牛乳 ぶたにく	たけのこ しめじ たまねぎ	<u>ごはん</u> さんおんとう	小722
		なまクリーム チーズ	しょうが にんにく かまぼこ にんじん トマト きゅうり	こめあぶら パンこ バター	中870
18 (水)	バターパン トマトビーンズオムレツ さつまいものクリームシチュー ブロッコリーのおかかあえ @お祝いクレープ	牛乳 なまクリーム	しめじ たまねぎ にんじん	バターパン	小777
		たまご とりにく だいす スキムミルク かつお	コーン トマト ブロッコリー	さつまいも バター さんおんとう	中874
19 (木)	ごはん ちゅうかスープ はるまき やさいのナムル	牛乳	ながねぎ たけのこ	<u>ごはん</u> はるさめ	小629
		とうふ ハム たまご	はくさい もやし こまつな	ごまあぶら こむぎこ でんぷん こめあぶら	中757
20 春 分 の 日					
23 (月)	ごはん なめこのみそしる いわしのうめに だいすいそに	牛乳 いわし <u>だいす</u>	なめこ ながねぎ にんじん	<u>ごはん</u>	小635
		ひじき みそ わかめ ぶたにく あぶらあげ	ごぼう ピーマン こんにゃく しいたけ うめ	さんおんとう こめあぶら	中762
24 (火)	ごはん ちゅうかコーンスープ ぎょうざ(2こ) マーボーとうふ	牛乳	コーン ながねぎ にんじん	<u>ごはん</u> さんおんとう	小637
		ぶたにく とうふ たまご	たまねぎ しめじ しょうが にんにく	こめあぶら でんぷん こむぎこ	中771
25 (水)	にくうどん チキンオープンやき アセロラジュレヨーグルトあえ	牛乳 ぶたにく なると	にんじん ながねぎ しいたけ	うどん	小614
		ヨーグルト チーズ とりにく あぶらあげ	しめじ たまねぎ アセロラ	さんおんとう パン粉	中 —

中学3年生の皆さんにとっては、最後の給食になりますね。楽しかった事、悔しかった事など沢山の思い出が詰まった学校生活を過ごしましたか?皆さんは、まだまだ成長期です。1日3食バランスの良い食事を食べ、健康な体をつくり、元気に過ごしましょう。何を食べてもよいか迷った時は、給食を思い出して下さい。下さいね!これからも笑顔で忘れずに充実した毎日を送ってください。

*****3月の献立説明*****

3日(火)…今日は桃の節句です。ひなまつりは子どもたちの健やかな成長を願いお祝いします。ひなあられは日本伝統のお菓子で、白は雪解けの大地、桃色は桃の花、緑は草木を表し、災いや病気を追い払う願いを込めて食べます。今日はひなあられを付けましたので、願いを込めて食べましょう。

10日(火) 18日(水) …10日に中学生の進級、卒業のお祝いに『お祝いクレープ』が全校につきます。小学生は18日(水)につきます。これからも楽しい学校生活を送ってくださいね。

18日(水)…今日のクリームシチューは北空知産のさつまいもを使用しています。さつまいもの主成分はでんぷんで加熱すると糖質に変わり甘味が増します。食物繊維がたっぷりと含まれているので、便秘に効果的です。

*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。
*今月のお米は妹背牛町産の「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であらわしています。

衛生的に、給食の準備や後片付けをする
朝ごはんを、毎日きちんと食べる

食べ物のほたらきとおもな栄養素を知り、バランスを考えた食事をする
食事に関わる多くの人々や、自然の恵みに、感謝して食べる

この1年間
できたかな?

きちんとできたかな?できなかったことは、気をつけていこうね。

1ヶ月の栄養価
エネルギー小学校 658.3kcal
中学校 802.0kcal
たんぱく質小学校 24.1g
中学校 30.9g