

令和5年

3月

こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター
Tel 5-2555

2月に引き続き、^{がっ}中学3年生のリクエストメニューには^ひ☺マークがついています。

曜日 行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内でのはたらき			スプーン・ フォークの つくり	栄養価 小学3・4年 中学生
		血や肉・骨をつくる(赤)	はたらく力になる(黄)	からだの調子を整える(緑)		
1 水	ごはん		米			565 kcal
	☺ わかめスープ	わかめ,豆腐	いりごま	玉ねぎ,えのきたけ,長ねぎ		692 kcal
	🍲 回鍋肉	ぶた肉,みそ	サラダ油,片栗粉	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,ピーマン		
	🌧️ 春雨サラダ	ハム	春雨,ごま油,いりごま	きゅうり,にんじん		
2 木 ⑧佐中 3年	コッペパン(チョコクリーム)		コッペパン,チョコクリーム			633 kcal
	ABCスープ	ベーコン	じゃがいも,サラダ油,マカロニ	玉ねぎ,にんじん		754 kcal
	ミートボール	ミートボール				
	コールスローサラダ	鶏ささみ	マヨネーズ	キャベツ,にんじん,コーン		
★ひな祭り給食★						
3 金 ⑧若保 ⑧浜保	炊き込みいなり	油揚げ,干ひじき	米,サラダ油,いりごま	にんじん,しいたけ		686 kcal
	🍵 手巻き海苔	のり				814 kcal
	すまし汁	豆腐	豆麩	小松菜,長ねぎ,にんじん,えのきたけ		
	🍢 焼きつくね	焼きつくね				
	ひな祭りゼリー		三色花ゼリー			
6 月	ごはん		米			604 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ		キャベツ,ぶなしめじ		744 kcal
	ポークチャップ	ぶた肉	サラダ油,はちみつ	にんにく,玉ねぎ,エリンギ		
	マセドアンサラダ	ハム	じゃがいも,マヨネーズ	にんじん,きゅうり		
7 火	☺ 味噌ラーメン	ぶた肉,みそ	中華麺,サラダ油,ごま油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,長ねぎ,もやし,ほうれんそう,メンマ,しょうが		656 kcal
	ごま団子		ごま団子,サラダ油			770 kcal
	🍊 清見オレンジ			オレンジ		
8 水	もち麦いりごはん		米,もち麦			693 kcal
	☺ スープカレー	とりもも肉	じゃがいも,サラダ油	にんにく,かぼちゃ,にんじん,ピーマン,玉ねぎ,ブロッコリー,しょうが		860 kcal
	☺ アロエヨーグルト	ヨーグルト		アロエ,みかん缶,もも缶		
9 木 ⑧若保 ⑧浜保	メロンパン		メロンパン			708 kcal
	ミネストローネ	ベーコン,大豆	サラダ油,じゃがいも,マカロニ	玉ねぎ,にんじん,トマト缶		877 kcal
	オムレツ	卵,鶏肉		玉ねぎ,トマトピューレ		
	キャベツとハムのマリネ	ハム	オリーブ油	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,レモン汁		
10 金	☺ 鮭わかめごはん	鮭わかめ	米,いりごま			631 kcal
	🍲 牛汁	サロマ牛	じゃがいも,つきこんにゃく	ごぼう,にんじん,まいだけ,長ねぎ,しょうが		720 kcal
	いかリングフライ	いかリング	サラダ油			
	🍷 のり酢和え	のり,シーチキン	いりごま	ほうれんそう,にんじん,キャベツ,もやし		
13 月	ごはん		米			667 kcal
	みそ汁	油揚げ,みそ		ほうれんそう,にんじん,ぶなしめじ		761 kcal
	☺ 白身魚フライ	ホキ	サラダ油			
	☺ にんじんとツナのきんぴら	シーチキン	しらたき,サラダ油,いりごま	にんじん,こねぎ		

14 火	☺ クリームスパゲッティ	とりもも肉, 白いんげん, 牛乳, 豆乳	スパゲッティ, オリーブ油, サラダ油, バター, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, マッシュルーム	🍴	641 kcal
	☺ 海藻サラダ	海藻サラダ, シーチキン	オリーブ油, いりごま	きゅうり, キャベツ, にんじん		799 kcal
	すだちゼリー		すだちゼリー			
15 水 ⑧佐中	マーボー丼	豆腐, ぶたひき肉, みそ	米, ごま油, 片栗粉	長ねぎ, しいたけ, しょうが, にんにく	🍴	638 kcal
	中華和え		いりごま, ごま油	白菜, 小松菜, にんじん		783 kcal
	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ				
16 木	クロワッサン		クロワッサン		🍴	598 kcal
	コンソメスープ	とりもも肉	じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, キャベツ		784 kcal
	メンチカツ	キャベツメンチカツ	サラダ油			
	蒸し野菜サラダ			ブロッコリー, カリフラワー, コーン		
17 金 ⑧浜保	ごはん		米			613 kcal
	とり団子汁	肉団子		大根, にんじん, ごぼう, ぶなしめじ, 長ねぎ, しょうが		653 kcal
	いわしの梅煮	いわし				
	キャベツと厚揚げのオイスター炒め	厚揚げ	サラダ油, 片栗粉	キャベツ, にんじん, チンゲンサイ, もやし, しょうが		
20 月	ごはん		米			612 kcal
	すき焼き風煮	ぶた肉, 焼き豆腐	しらたき, サラダ油	玉ねぎ, にんじん, 白菜, えのきたけ, 長ねぎ		728 kcal
	ブロッコリーのごまマヨ和え		すりごま, マヨネーズ	ブロッコリー		
	もも缶			もも缶		
22 水 ⑧佐小	ごはん (のりの佃煮)	のり佃煮	米			588 kcal
	みそ汁	油揚げ, みそ		大根, にんじん, 長ねぎ		770 kcal
	炒り鶏	とりもも肉	サラダ油	しょうが, たけのこ, れんこん, にんじん, しいたけ, さやいんげん		
	しょうが和え	焼き竹輪, かつお節		小松菜, 白菜, ぶなしめじ, しょうが		
23 木	ソフトカンパニー		ソフトカンパニー		🍴	603 kcal
	クリームシチュー	とりもも肉, 脱脂粉乳, 牛乳, 豆乳, 白いんげん	じゃがいも, 小麦粉, サラダ油, バター	玉ねぎ, にんじん, ブロッコリー		717 kcal
	ゆでウィンナー	ウィンナー				
	キャベツとコーンのサラダ	シーチキン		キャベツ, にんじん, コーン		
24 金 ⑧若小 ⑧浜小	五目ごはん	とりひき肉, 油揚げ, 干ひじき	米, しらたき, サラダ油	にんじん, ごぼう, しいたけ		616 kcal
	みそ汁	わかめ, みそ	じゃがいも	玉ねぎ		766 kcal
	スケソウダラのから揚げ	スケソウダラ	サラダ油			
	もやしの酢味噌和え	ハム, みそ	すりごま	もやし, にんじん, ほうれんそう, コーン		

3月3日ひな祭り給食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、様々な願いをこめた料理やお菓子を食べて厄を払います。

給食では炊き込みいなりを手巻き海苔で巻いて食べたり、すまし汁にお麩を浮かべたりとひな祭りを楽しめるようにしました。

ひな祭り の行事食



そのひとことが...



みんなのそのひとことが、
まいにち
毎日のエネルギーになっています。