

3月 *こんだてひょう* ~ 1年間の食生活をふりかえろう ~



今月の平均栄養価
 熱量:680kcal
 蛋白質:27.5g
 脂質:22.9g 塩分:3.6g
*種類の汁含む

日	曜	こんだてめい	ざいりょうめい	日	曜	こんだてめい	ざいりょうめい	日	曜	こんだてめい	ざいりょうめい	日	曜	こんだてめい	ざいりょうめい
2月		ミートスパゲティ	豚挽肉・大豆ミート・玉ネギ・人参・セロリ・にんにく・パセリ・デミグラスソース・エスパニョールソース・ケチャップ・ピューレ・トマト缶・ソース・バター・チーズ・コンソメ・砂糖 <small>(パックスパゲティ)</small>	3火		ごはん	南幌産ゆめぴりか	4水		ごはん	南幌産ゆめぴりか	5木		ごはん	南幌産ゆめぴりか
		だいこんサラダ	大根・きゅうり・人参・ささみ・ごま油・酢・塩・醤油・砂糖			すましじる	豆腐・人参・小松菜・道産わかめ・醤油・味醂・塩・だし汁			たまねぎとあぶらあげのみそじる	玉ネギ・人参・油揚げ・味噌・だし汁			けんちんじる	豆腐・じゃが芋・ごぼう・大根・人参・長ネギ・つきこんにゃく・味醂・醤油・塩・だし汁
		マイルメークココア	大豆含む			カツオカツ	小麦・大豆含む 国産カツオ使用・キャノーラ油			ふっくらにくだんご2こ	鶏・豚・大豆・小麦・ごま含む			いわしのうめに	小麦・大豆含む 国産いわし使用
		ひな祭り献立	れんこんのいためもの ひなあられ			豚肉・蓮根・竹の子・グリーンピース・人参・つきこんにゃく・ごま・ごま油・砂糖・醤油・味醂	さんしよくあえ			ハム・人参・きゅうり・砂糖・酢・ごま油・塩	ぶたごぼう			豚肉・ごぼう・人参・ピーマン・赤味噌・醤油・砂糖・味醂・米油・ごま	
9月		しょうゆラーメン	豚肉・メンマ・つと・小松菜・人参・もやし・玉ネギ・ごま油・胡椒・鶏がらスープ・醤油ラーメンスープ <small>(パックラーメン…南幌産ゆめちから使用)</small>	10火		ごはん	南幌産ゆめぴりか	11水		わかめごはん	南幌産ゆめぴりか わかめごはんのもと	12木		むぎごはん	南幌産ゆめぴりか・国産米粒麦
		コーンのつまみあげ	大豆・卵・小麦含む 道産たら・コーン使用			しおワンタンスープ	ワンタン・豚肉・白菜・人参・玉ねぎ・竹の子・ごま・塩ラーメンスープ			どさんこじる	豚肉・玉ねぎ・人参・いもち・コーン・味噌・バター・だし汁			カレー	鶏肉・じゃが芋・玉ネギ・人参・カレールウ・にんにく・しょうが・バター・トマトケチャップ・りんご・チャツネ・粉チーズ
		やきプリンタルト	小麦・卵・大豆・乳含む			ぎょうざ2こ	小麦・豚・鶏・大豆・ごま含む 国産カツオ使用・キャノーラ油			チーズはんぺんフライ	乳・卵・大豆・小麦含む キャノーラ油			ハンバーグ	豚・鶏・大豆含む 国産鶏・豚使用
		小6セレクト給食	のりふりかけ			アレルギー特定原材料28品目なし	にんじんソテー			人参・玉ねぎ・豚ひき肉・醤油・オイスターソース・砂糖・塩・こしょう・米油	ミニりんごゼリー			りんご含む	
16月		にくうどん	豚肉・玉ネギ・小松菜・人参・もやし・長ネギ・生椎茸・昆布・砂糖・醤油・味醂・だし汁 <small>(パックうどん…南幌産きたほなみ使用)</small>	17火		ごはん	南幌産ゆめぴりか	18水		ごはん	南幌産ゆめぴりか	19木		そつぎょうしき 卒業式 しゅんぶん ひ 春分の日	
		かぼちゃてんぷら	小麦・大豆含む 道産かぼちゃ使用・キャノーラ油			とりごぼうじる	鶏肉・人参・ごぼう・厚揚げ・ぶなしめじ・長ネギ・味噌・だし汁			とろつくね2こ	小麦・大豆・鶏・りんご含む 国産鶏肉使用				
		ヨーグルト	乳・ゼラチン含む			ほっけフライ	小麦・大豆含む 道産ほっけ使用・キャノーラ油			はるさめのいためもの おいわいいちごゼリー	春雨・ベーコン・竹の子・人参・ピーマン・ごま・しょうが・米油・中華だし・塩・胡椒・醤油・ごま油 大豆含む				
		卒業祝い献立	たらぎドレッシングサラダ			もやし・小松菜・人参・ささみ・多良木ドレッシング(小麦・大豆含む)									
23月		しおラーメン	豚肉チャーシュー・メンマ・つと・小松菜・人参・もやし・玉ネギ・ごま油・胡椒・鶏がらスープ・塩ラーメンスープ <small>(パックラーメン…南幌産ゆめちから使用)</small>	こんげつ こんだて 今月の献立から… 2月から少しずつ、中学校3年生の給食のリクエストにこたえていました。今月も、リクエスト満載の献立にしました♪のこりわずかの給食をぜひ、楽しんでほしいと思います。 ←このマークが目印 3日(火)…ひなまつり献立でひなあられをつけました。また、受験生は、カツオカツを食べて、受験に勝つ! 蓮根は見通しがきくという縁起のよい食材です。がんばってくださいね。 12日(木)…小学校6年生限定の、セレクト給食です。自分のからだを考えて、特別メニューから、主菜、デザート、飲み物をそれぞれ選んでいます。 17日(火)…お待たせしました。多良木町のドレッシングを使用したサラダを提供します。											
		しゅうまい2こ	豚・大豆・ごま・小麦含む 国産豚肉使用	お知らせ * 牛乳は、毎日つきます。 * 物資の都合により献立の一部が変更になることがあります。ご了承ください。 * だし汁は、昆布と節(さば・いわし・かつお・まぐろ・むろあじ)でとっています。 * 魚には骨があることがありますので、気をつけて食べましょう。 ★ うどん麺は南幌産小麦「きたほなみ」、 ラーメン麺・パンは南幌産小麦「ゆめちから」を使用しています。											
		マイルメークムスいちご	アレルギー特定原材料28品目なし												