

# 3月 給食だより

献立	食 材			調 味 料	献立	食 材			調 味 料
	熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える			熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える	
<b>2(月)</b> 黒糖パン パンフキンポターージュ 鶏肉のマーマレード焼き(マーマレード) フルーツ白玉(カクテルゼリー)	パン バター 砂糖(水あめ) 白玉もち(砂糖)	脱脂粉乳 牛乳 鶏肉	南瓜 玉葱 パセリ にんにく (いよかん ゆず なつみかん) みかん パイン 黄桃(りんご果汁 ぶどう果汁)	パンフキンポターージュ コンソメ 醤油 酒	<b>11(水)</b> ご飯 カツカレー ヒレカツ わかめとキャベツのごまサラダ すだちゼリー	ご飯 じゃが芋 小麦粉 油 パン粉 小麦粉 油 ごま 水あめ 砂糖	鶏肉 豚肉 わかめ ハム キャベツ 胡瓜	玉葱 人参 にんにく 生姜 カレールウ ソース ケチャップ スープストック 塩中華ドレッシング	
<b>3(火)</b> けんちん汁 さばの味噌煮 豚肉のキムチ炒め(白菜キムチ)	ご飯 砂糖 澱粉 澱粉 油(ごま)	焼豆腐 鶏肉 油揚げ さば 味噌 豚肉(昆布)	こんにやくごぼう 大根 人参 長葱 もやし 玉葱 人参 ピーマン しめじ (白菜 大根 ニラ にんにく りんご)	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし 豆板醤 コチュジャン 醤油 みりん 酒 (りんご酢 唐辛子 かつおだし 昆布だし 魚醤【いわし】)	<b>16(月)</b> ポークブラウンシチュー オムレツ マカロニチキンサラダ・マヨネーズ卵なし	パン じゃが芋 小麦粉 油 油 マカロニ 油 マヨネーズ	豚肉 鶏肉 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ	ワイン トマトビュレ デミグラスソース ピーマンシチュー 卵【61%】 玉葱 人参 キャベツ	
<b>4(水)</b> 豆腐のカレー煮 肉しゅうまい(2ヶ) 春雨サラダ	ご飯 澱粉 油 澱粉 豆腐 砂糖 ごま油 小麦粉 春雨 油 砂糖 ごま ごま油	豆腐 豚肉 豚肉	人参 玉葱 小松菜 菊 生姜 にんにく 玉葱 生姜 胡瓜 人参	酒 スープストック カレールウ 醤油 カレー粉 醤油 ポークエキス 魚介エキス(いわし) 醤油 酢	<b>17(火)</b> 春雨スープ 鶏唐揚げのごまだれ ホイコーロー	ご飯 春雨 澱粉 小麦粉 油 砂糖 ごま 油 砂糖 澱粉	焼き豚 豆腐 鶏肉 豚肉 味噌 味噌	小松菜 人参 えのき 長葱 酒 醤油 みりん 回鍋肉のたれ 酒	
<b>5(木)</b> 野菜醤油ラーメン 豚肉コロッケ オレンジ	ラーメン じゃが芋 砂糖 豚脂 小麦粉 澱粉 小麦粉 澱粉	豚肉 つと 茎わかめ 豚肉	玉葱 白菜 人参 もやし 長葱 生姜 にんにく 玉葱 清見オレンジ	鶏ガラ 醤油ラーメンスープ 粉末醤油	<b>18(水)</b> ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 ほっけの照り焼き 鶏とぼろ	ご飯 じゃが芋 砂糖 砂糖 油 ごま	油揚げ わかめ 味噌 ほっけ 鶏肉 豆腐 白滝 ごぼう 枝豆 生姜	人参 長葱 昆布だし 鰹削りだし 醤油 みりん 酒 酒 みりん 醤油	
<b>6(金)</b> 紅白汁 豚肉のピリ辛焼き 白菜の中華和え	ご飯 もち 砂糖 砂糖 ごま ごま油	鶏肉 つと 高野豆腐 豚肉 焼き豚	大根 人参 ごぼう 長葱 にんにく 白菜 もやし 人参	酒 みりん 醤油 昆布だし 鰹削りだし 醤油 酒 みりん 豆板醤 コチュジャン 醤油 酢	<b>19(木)</b> 五目あんかけ塩ラーメン 揚げかぼちゃもち パン缶	ラーメン 澱粉 じゃが芋 澱粉 砂糖 油	豚肉 つと 人参 長葱 生姜 にんにく 南瓜 パイン	塩ラーメンスープ 鶏ガラ 長葱 干椎茸 生姜 にんにく 醤油 みりん	
<b>9(月)</b> メロンパン コンソメスープ ハンバーグのケチャップソース(ハンバーグ) 大根とフロッコリーのサラダ	パン ベーコン (豚脂 澱粉) 砂糖 まぐろ油漬け	キャベツ 玉葱 人参 いんげん パセリ (豚肉 鶏肉) (玉葱)	鶏ガラスープ コンソメ (ポークエキス チキンブイヨン) トマトビュレ ケチャップ ソース 和風玉葱ドレッシング		<b>23(日)</b> ソフトフランスパン 大豆とミートボールのトマトシチュー(ミートボール) ポークフランク 海藻サラダ 大豆チョコクリーム	パン じゃが芋 小麦粉 油 (砂糖 豚脂) 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 油 ぶどう糖	大豆(鶏肉 豚肉) パセリ トマト にんにく (生姜) フランクフルト わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり まぐろ油漬け 大豆粉 脱脂粉乳	ワイン 鶏ガラスープ デミグラスソース ケチャップ ウスターソース スープストック 醤油 酢 ココアパウダー	
<b>10(火)</b> 厚揚げの味噌汁 豚肉とうずらの生姜煮 黄桃缶	ご飯 砂糖 厚揚げ 味噌 砂糖 豚肉 うずら卵	厚揚げ 味噌 豚肉 うずら卵	大根 長葱 人参 しめじ 生姜 黄桃	昆布だし 鰹削りだし 酒 醤油		ご飯 砂糖 厚揚げ 味噌 砂糖 豚肉 うずら卵	大根 長葱 人参 しめじ 生姜 黄桃	昆布だし 鰹削りだし 酒 醤油	

中学校給食の摂取基準

エネルギー 830kcal  
たんぱく質 学校給食による摂取エネルギー  
全体の13~20% (範囲27.0~41.5g)

- ※ 物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ※ 牛乳は、毎日付きます。
- ※ ( ) が付いている食材は、加工品に含まれている食材です。
- ※ はしは、家庭より持参しましょう。
- ◎ 食物アレルギー食品の確認には「詳しい献立表(アレルギー表)」をご覧ください。



※今年度の恵庭市の学校給食は、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用しています。

