

■今月の目標  
一年間の食生活をふり返ろう

3月

# 給食だより



令和5年3月  
小学校中学校コース  
帯広市学校給食センター  
帯広市南町南8線42番地3  
TEL 49-1900

	献立名	黄 おもにエネルギーの もとになる食品	赤 おもに体をつくる食品	緑 おもに体の調子を整える食品	アレルギー 表示
1日(水)	和風マカロニサラダ カツゲン	ご飯	豚肉	玉葱、人参、さやいんげん、コーン	小麦
	カラフル豚丼 なめこのみそ汁		豆腐、油揚げ	大根、なめこ、長葱	
	カラフル豚丼 なめこのみそ汁	マカロニ		人参、枝豆	小麦
	カツゲン		カツゲン		乳
2日(木)	かしわうどん きなこポテトもち	うどん	鶏肉	玉葱、人参、なめこ、長葱	小麦
	かしわうどん きなこポテトもち	じゃが芋	きなこ		小麦
	うどん きなこポテトもち		牛乳		乳
	うどん きなこポテトもち				
3日(金)	三色花ゼリー ダイコンマリネ 白身魚フライ	ご飯			
	ライス オビリースープ		ベーコン	白菜、玉葱、枝豆、人参	小麦
	ライス オビリースープ		ホキ		小麦
	ライス オビリースープ			大根、コーン、人参	小麦
	三色花ゼリー 牛乳	ゼリー	豆乳	桃、りんご	乳
	三色花ゼリー 牛乳		牛乳		乳
6日(月)	キャラメル揚げパン ポトフ	コッペパン、 ミルメーク			小麦
	ポトフ 鶏肉と豆のトマト煮	じゃが芋	ウインナー	玉葱、人参、さやいんげん、パセリ	小麦
	ポトフ 鶏肉と豆のトマト煮		鶏肉、大豆、手亡豆、 金時豆	玉葱、人参、枝豆、マッシュルーム、 トマト	小麦
	ポトフ 鶏肉と豆のトマト煮		牛乳		乳
7日(火)	カレーライス フルーツ白玉	ご飯、じゃが芋	豚肉	玉葱、人参	小麦
	カレーライス フルーツ白玉	白玉もち、ゼリー		みかん、桃、パイナップル	
	カレーライス フルーツ白玉		牛乳		乳
8日(水)	ごぼうの炒り煮 さばのみそ煮	ご飯			
	ご飯 白玉汁	ご飯			
	ご飯 白玉汁	白玉もち	豚肉、油揚げ	玉葱、人参	小麦
	ご飯 白玉汁		さば		
	ご飯 白玉汁			ごぼう、こんにゃく、人参、枝豆	小麦
9日(木)	塩ラーメン 杏仁豆腐のいちごソース	ラーメン	豚肉	メンマ、もやし、人参、長葱	小麦
	塩ラーメン 杏仁豆腐のいちごソース	杏仁豆腐	豆乳	いちご	
	塩ラーメン 杏仁豆腐のいちごソース		牛乳		乳
10日(金)	わかめご飯 沢煮椀	ご飯	わかめ		
	わかめご飯 沢煮椀		荳わかめ、糸かまぼこ	大根、人参、筍、えのき茸	小麦
	わかめご飯 沢煮椀		鶏肉		小麦
	わかめご飯 沢煮椀		豚肉、さつま揚げ	れんこん、こんにゃく、さやいんげん	小麦
	わかめご飯 沢煮椀		牛乳		乳
13日(月)	チョコチップパン アルファベットスープ	チョコチップパン			卵・乳・小麦
	チョコチップパン アルファベットスープ	じゃが芋、 マカロニ	ベーコン	玉葱、人参、コーン	小麦
	チョコチップパン アルファベットスープ		鶏肉		
	チョコチップパン アルファベットスープ			キャベツ、きゅうり、枝豆	
	チョコチップパン アルファベットスープ		コーヒー牛乳		乳

14日 (火)		ご飯	ご飯			
		大根のみそ汁		豆腐、油揚げ	大根、長葱	
		肉じゃが	じゃが芋	豚肉		小麦
		キャベツの梅和え			キャベツ、枝豆、梅干し	
		お祝いクレープ	米粉	豆乳	いちご	
16日 (木)		五目うどん	うどん	鶏肉、油揚げ	なめこ、玉葱、人参、長葱	小麦
		野菜かき揚げ			玉葱、人参、ごぼう、春菊	小麦
		りんご			りんご	
		牛乳		牛乳		乳
17日 (金)		ご飯	ご飯			
		しょうゆワンタンスープ	ワンタン	豚肉	メンマ、もやし、チンゲン菜	小麦
		甘酢だれ肉団子		鶏肉、豚肉	玉葱	小麦
		パンパンジーサラダ	ごま	鶏肉	きゅうり、人参、大根	小麦
		牛乳		牛乳		乳
20日 (月)		バターパン	バターパン			卵・乳・小麦
		ビーフシチュー	じゃが芋	牛肉	玉葱、人参、マッシュルーム	小麦
		エビカツ		えび、すけそうだら	玉葱	えび・小麦
		カラフルソテー		ハム	コーン、人参、枝豆	小麦
		牛乳		牛乳		乳
22日 (水)		枝豆五目ご飯	ご飯	鶏肉	ごぼう、人参、枝豆	小麦
		豆腐のみそ汁		豆腐、油揚げ	長葱	
		豆腐ハンバーグ		鶏肉、豆腐、おから	玉葱、人参	
		まめ豆サラダ	ごま	大豆	枝豆、キャベツ	小麦
		牛乳		牛乳		乳
23日 (木)		大豆入りミートソースパンネ	パンネ	豚肉、大豆	玉葱、人参	小麦
		オニオンドレッシングサラダ		鶏肉	キャベツ、人参、きゅうり	小麦
		みかんババロア		豆乳	みかん	
		牛乳		牛乳		乳

- \* 魚には骨がついていることがあります。気をつけて食べましょう。
- \* 調味料や添え物には下線を記入しています。
- \* 新しいメニューには、☺マークがつかます。
- \* 材料の都合により、献立・産地が変更になることがありますので、ご了承ください。
- \* 給食費は食材購入の大切な財源です。忘れずに納入しましょう。

アレルギー表示欄は  
**えび、かに、小麦、そば、  
卵、乳、落花生**  
上記7品目のみ表示しています。

3月の 平均値	エネルギー	827 kcal
	たんぱく質	33.8 g
	脂 質	26.3 g

## ～3月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

### <野菜>

- ・玉葱 道内 (中村さん)
- ・ごぼう 帯広 (和田さん)
- ・にんにく 十勝 一部府県産
- ・キャベツ 道内 一部府県産
- ・大豆 帯広
- ・もやし 十勝
- ・枝豆 十勝
- ・コーン 十勝
- ・じゃがいも 幕別 (小笠原さん)
- ・マッシュルーム 帯広

### <豆腐類>

- ☆豆腐 十勝
- ・油揚 十勝

### <肉類>

- ☆豚肉 十勝
- ☆鶏肉 十勝、道内
- ・ベーコン、ハム 道内
- ・牛肉 (豊西牛) 帯広

(十勝産・道産以外になることもあります)

### <調味料・その他>

- ☆しょうゆ 十勝
- ☆白しょうゆ 十勝
- ☆赤みそ 十勝
- ☆白みそ 十勝
- ☆でん粉 十勝
- ・ご飯 道内
- ☆パン (小麦) 帯広
- ☆うどん (小麦) 帯広
- ☆ラーメン (小麦) 帯広

☆マークが付いている食材は、年間を通して十勝産です。

帯広市学校給食センターのホームページは、帯広市ホームページ  
<http://www.city.obihoro.hokkaido.jp/>から、  
目的で探す→学校教育→学校→学校給食 でご覧になることができます。

