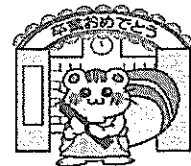


給食だより



	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	
3 日 (月)	いちご スティック ケーキ 3にんのこせい たっぷりきんぴら ごもくちらしずし さわにわん 稲田小の6年生が 考えたメニューです！	ごはん ごま こめこ 牛乳	ごはん とりにく、くきわかめ、 いとかまぼこ とうにゅう 牛乳	にんじん、たけのこ、れんこん、 かんぴょう、しいたけ だいこん、にんじん、たけのこ、えのきたけ こんにゃく、にんじん、えだまめ いちご	小麦 小麦 小麦 乳	
4 日 (火)	きなこポテトもち うどん わかめうどん	わかめうどん きなこポテトもち 牛乳	うどん、あげたま いももち 牛乳	ぶたにく、わかめ きなこ 牛乳	ながねぎ、なめこ、にんじん 乳	
5 日 (水)	さけばっぱ もやしの ごまあえ あつあげの すきやきに ごはん わかめ のみそしる	ごはん わかめのみそしる あつあげのすきやきに もやしのごまあえ さけばっぱ 牛乳 ソースは各学級に1本です。 グラコロにかけてもりつけてね♪	ごはん ごま ごま 牛乳	わかめ、とうふ、あぶらあげ ぶたにく、あつあげ さけ 牛乳	ながねぎ たまねぎ、にんじん、はくさい、 こんにゃく、ながねぎ もやし、にんじん 乳	
6 日 (木)	はさんで おいしい キャベツソテー はさんで おいしい かにグラコロ よこぎりブラン パンズパン オニオン スープ ソース コーヒー 牛乳	よこぎりブランパンズパン オニオンスープ はさんでおいしい かにグラコロ ～ソース～ はさんでおいしいキャベツソテー コーヒー牛乳	よこぎりブラン パンズパン マーガリン、 こむぎこ、バター	ベーコン かに、かまぼこ、えびエキス、 だっしのうしゅくにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ たまねぎ キャベツ、にんじん、たまねぎ 乳	卵・乳・小麦 小麦 乳・かに・ えび・小麦 乳
7 日 (金)	きゅうりこんぶ ぶたにくの しょうがやき ごはん じゃがいもの みそしる	ごはん じゃがいものみそしる ぶたにくのしょうがやき きゅうりこんぶ 牛乳	ごはん じゃがいも あぶらあげ ぶたにく こんぶ 牛乳	あぶらあげ ぶたにく こんにゃく 牛乳	たまねぎ えだまめ きゅうり、キャベツ 乳	
10 日 (月)	キャベツの うめあえ にくじゃが ごはん だいこんの みそしる	ごはん だいこんのみそしる にくじゃが キャベツのうめあえ 牛乳	ごはん じゃがいも 牛乳	とうふ、あぶらあげ ぶたにく 牛乳	だいこん、ながねぎ キャベツ、えだまめ、うめぼし 乳	
11 日 (火)	あんにと豆腐の いちごソースかけ ラーメン タンタンメン	タンタンメン あんにと豆腐のいちごソースかけ 牛乳	ラーメン、ごま とうにゅう 牛乳	ぶたにく とうにゅう 牛乳	もやし、にら、にんじん いちご 乳	
12 日 (水)	みかんゼリー カラフルぶたどん とうふの みそしる	カラフルぶたどん とうふのみそしる みかんゼリー 牛乳	ごはん ゼリー 牛乳	ぶたにく とうふ、あぶらあげ 牛乳	たまねぎ、にんじん、えだまめ、コーン ながねぎ 乳	
13 日 (木)	おさつポテト コールスロー サラダ キャラメル アゲアゲパン コトコト にこんだ ポトフ	キャラメルアゲアゲパン コトコトにこんだポトフ コールスローサラダ おさつポテト 牛乳 13日、14日は稲田小の 6年生が考えたメニューです！	コッペパン、 ミルメーク じゃがいも じゃがいも、 こめこ 牛乳	ウインナー とうにゅう 牛乳	たまねぎ、にんじん、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり さつまいも 乳	
14 日 (金)	あまずだれにくだんご わけわかめ ごはん しょうがいれさせて いただきますね！ ぶたじる	わけわかめごはん しょうがいれさせていただきますね！ぶたじる あまずだれにくだんご 牛乳 ひとり2コです♪	ごはん じゃがいも 牛乳	わかめ ぶたにく、とうふ とりにく、ぶたにく 牛乳	にんじん、だいこん、ごぼう、ながねぎ たまねぎ 乳	
17 日 (月)	とうにゅうプリン コロケ コーンピラフ アルファベット スープ	コーンピラフ アルファベットスープ コロケ とうにゅうプリン 牛乳	ごはん じゃがいも、 マカロニ じゃがいも 牛乳	ハム ベーコン とりにく とうにゅう 牛乳	コーン、たまねぎ たまねぎ、にんじん 小麦 小麦 小麦 乳	

18 日 (火)		ペンネデミグラスソース	ペンネ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん	小麦
		イタリアンサラダ			キャベツ、きゅうり、コーン	
		おいわいクレープ	クレープ		いちご	
		牛乳		牛乳		乳
19 日 (水)		ごはん	ごはん			
		わかめスープ		わかめ	たまねぎ、えのきたけ、ながねぎ	小麦
		ぎょうざ	ぎょうざのかわ	とりにく、ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にら	小麦
		チャブチェ	はるさめ	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、たけのこ	小麦
21 日 (金)		牛乳		牛乳		乳
		ポークカレー～トッピングウィンナー～	ごはん じゃがいも	ぶたにく、ウィンナー	たまねぎ、にんじん	小麦
		フルーツぎっしりフルーツカクテル	ゼリー		ナタデココ、もも、パイン、みかん、りんご	
		とかちのおいしい牛乳		牛乳		乳

稲田小の6年生が
考えたメニューです！

- * 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、マークがつきます。
- * 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、くるみ、小麦、
そば、卵、乳、落花生
上記8品目のみ表示しています。

3月の 平均値	エネルギー	642 kcal
	たんぱく質	24.6 g
	脂 質	21.1 g

～3月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

<野菜>			<豆腐類>			<調味料・その他>		
・人参	帯広(泉さん)、府県産	☆枝豆	十勝	☆豆腐	十勝	☆しょうゆ	十勝	
・キャベツ	道内、府県産	☆コーン	十勝	・油揚げ	十勝	☆白しょうゆ	十勝	
・玉葱	帯広(泉さん)、道内	・もやし	十勝	<肉類>			☆赤みそ	十勝
・ごぼう	帯広(和田さん)、道内			☆豚肉	十勝	☆白みそ	十勝	
				☆鶏肉	十勝、道内	☆でん粉	十勝	
				・ベーコン、ハム	道内	・ご飯	道内	
				(十勝産・道産以外になることもあります)		☆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.obihiro.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。



【Aコース】北栄、光南、啓西、稲田、大空、若葉、
広陽、開西、明和、森の里、つつじが丘、清川、広野

あなたの食生活はどうですか？
振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと感じるものに○を付けましょう。

☐ 食事の前に手をきれいに洗っている

☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている

☐ 苦手な食べ物にも挑戦している

☐ おはしを上手に使うことができる

☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている

☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

☐ 食べた歯を磨いている

☐ おうちで食事のお手伝いをしている