

■今月のもくひょう
1年間の反省をしよう

3月

令和7年3月
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

給食だより



ソースは各学級に1本です。 グラコロにかけて盛り付けてね♪		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)		横切りブランパンズパン	横切りブランパンズパン			卵・乳・小麦
		オニオンスープ		ベーコン	玉葱、人参、パセリ	小麦
		はさんでおいしい かにグラコロ ～ソース～	マーガリン、小麦粉、バター	かに、かまぼこ、 脱脂濃縮乳、えびエキス	玉葱	乳・かに・えび・小麦
		はさんでおいしいキャベツソテー			キャベツ、人参、玉葱	小麦
4 日 (火)		カツゲン		カツゲン		乳
		カラフル豚丼	ご飯	豚肉	玉葱、人参、枝豆、コーン	小麦
		豆腐のみそ汁		豆腐、油揚げ	長葱	
		みかんゼリー	ゼリー			
5 日 (水)		牛乳		牛乳		乳
		五目ちらしずし	ご飯		人参、筍、れんこん、かんぴょう、椎茸	小麦
		いちごスティックケーキ		鶏肉、室わかめ、 糸かまぼこ	大根、人参、筍、えのき茸	小麦
		沢煮椀	ごま		こんにゃく、人参、枝豆	小麦
6 日 (木)		牛乳	米粉	豆乳	いちご	乳
		担々麺	ラーメン、ごま	豚肉	もやし、にら、人参	小麦
		杏仁豆腐のいちごソースかけ		豆乳	いちご	
		牛乳		牛乳		乳
7 日 (金)		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	
10 日 (月)		牛乳		牛乳		乳
		キャラメルアゲアゲパン	コッペパン、 ミルク			小麦
		コールスローサラダ	じゃが芋	ウインナー	玉葱、人参、パセリ	小麦
		コトコト煮込んだポトフ			キャベツ、人参、きゅうり	小麦
11 日 (火)		牛乳	じゃが芋、 米粉	豆乳	さつまいも	乳
		わけわかめご飯	ご飯	わかめ		
		甘酢だれ肉団子	じゃが芋	豚肉、豆腐	人参、大根、ごぼう、長葱	
		生姜入れさせていただきますね! 豚汁		鶏肉、豚肉	玉葱	小麦
12 日 (水)		牛乳		牛乳		乳
		ポークカレー～トッピングウインナー～	ご飯、 じゃが芋	豚肉、ウインナー	玉葱、人参	小麦
		フルーツぎゅっしりフルーツカクテル	ゼリー		ナタデココ、桃、パイナップル、みかん、りんご	
		牛乳		牛乳		乳
13 日 (木)		牛乳	うどん、揚げ玉	豚肉、わかめ	長葱、なめこ、人参	小麦
		わかめうどん	芋もち	きなこ		
		お祝いクレープ	クレープ		いちご	
		牛乳		牛乳		乳
17 日 (月)		牛乳	ミルクパン			卵・乳・小麦
		イタリアンサラダ	じゃが芋	豚肉	玉葱、人参	小麦
		やわらかトマトチキン		鶏肉	玉葱、りんご	小麦
		ポークシチュー			キャベツ、きゅうり、コーン	
18 日 (火)		牛乳		牛乳		乳
		わかめスープ	ご飯	わかめ	玉葱、えのき茸、長葱	小麦
		ぎょうざ		鶏肉、豚肉	キャベツ、玉葱、にら	小麦
		チャプチェ	春雨	豚肉	人参、玉葱、筍	小麦

19 日 (水)		ご飯 じゃが芋のみそ汁 豚肉の生姜焼き きゅうり昆布 牛乳	ご飯 じゃが芋 油揚げ 豚肉 昆布 牛乳	玉葱 枝豆 きゅうり、キャベツ	小麦 小麦 乳
21 日 (金)		ご飯 わかめのみそ汁 厚揚げのすき焼き煮 もやしのごま和え さけばっば 牛乳	ご飯 わかめ、豆腐、油揚げ 豚肉、厚揚げ ごま ごま さけ 牛乳	長葱 玉葱、人参、白菜、こんにゃく、長葱 もやし、人参	小麦 小麦 乳
24 日 (月)		クリームパン アルファベットスープ コロッケ ダイコンマリネ 豆乳プリン 牛乳	クリームパン じゃが芋、マカロニ じゃが芋 ベーコン 鶏肉 豆乳 牛乳	玉葱、人参 大根、きゅうり、コーン、人参	卵・乳・小麦 小麦 小麦 小麦 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	826 kcal
	たんぱく質	30.9 g
	脂 質	25.1 g

～3月に使用する十勝産・北海道産食材の紹介～

<野菜>

- ・人参 帯広(泉さん)、府県産
- ・キャベツ 道内、府県産
- ・玉葱 帯広(泉さん)、道内
- ・ごぼう 帯広(和田さん)、道内

- ☆枝豆 十勝
- ☆コーン 十勝
- ・もやし 十勝

<豆腐類>

- ☆豆腐 十勝
- ・油揚げ 十勝

<肉類>

- ☆豚肉 十勝
 - ☆鶏肉 十勝、道内
 - ・ベーコン、ハム 道内
- (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.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。



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、よくできたと思うものに○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 	☐ 食べたらずを磨いて いる 	☐ おうちで食事の お手伝いをしている 	