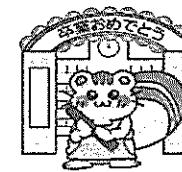


■今月のもくひょう  
1年間の反省をしよう

3月

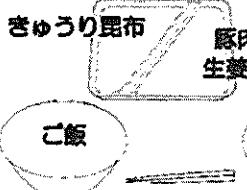
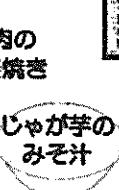
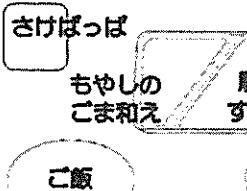
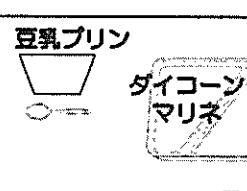
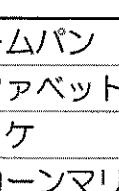
令和7年3月  
中学校コース

# 給食だより



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
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	卵・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
		カツゲン		カツゲン		乳
4 日 (火)		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	長葱	
		みかんゼリー	ゼリー			
		牛乳		牛乳		乳
5 日 (水)		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
		沢煮椀		鶏肉、室わかめ、 糸かまぼこ	大根、人参、筍、えのき茸	小麦
		3人の個性たっぷりきんぴら	ごま		こんにゃく、人参、枝豆	小麦
		いちごスティックケーキ	米粉	豆乳	いちご	
		牛乳		牛乳		乳
6 日 (木)		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	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	
		牛乳		牛乳		乳
10 日 (月)		キャラメルアゲアゲパン	コッペパン、 ミルームーク			小麦
		コトコト煮込んだポトフ	じゃが芋	ウインナー	玉葱、人参、パセリ	小麦
		コールスローサラダ			キャベツ、人参、きゅうり	小麦
		おさつポテト	じゃが芋、 米粉	豆乳	さつまいも	
		牛乳		牛乳		乳
11 日 (火)		わけわかめご飯	ご飯	わかめ		
		生姜入れさせていただきますね！豚汁	じゃが芋	豚肉、豆腐	人参、大根、ごぼう、長葱	
		甘酢だれ肉団子		鶏肉、豚肉	玉葱	小麦
		牛乳		牛乳		乳
12 日 (水)		ポークカレー～トッピングワインナ～	ご飯、 じゃが芋	豚肉、ウインナー	玉葱、人参	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、桃、パイン、みかん、りんご	
		十勝のおいしい牛乳		牛乳		乳
13 日 (木)		わかめうどん	うどん、揚げ玉	豚肉、わかめ	長葱、なめこ、人参	小麦
		きなこポテトもち	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)		ミルクパン	ミルクパン			卵・乳・小麦
		ポークシチュー	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
		イタリアンサラダ			キャベツ、きゅうり、コーン	
		牛乳		牛乳		乳
18 日 (火)		ご飯	ご飯			
		わかめスープ	ひとり2コです♪	わかめ	玉葱、えのき茸、長葱	小麦
		ぎょうざ	ぎょうざの皮	鶏肉、豚肉	キャベツ、玉葱、にら	小麦
		チャプチエ	春雨	豚肉	人参、玉葱、筍	小麦
		牛乳		牛乳		乳

19 日 (水)	きゅうり昆布  ご飯 	ご飯 じやが芋のみそ汁 豚肉の生姜焼き きゅうり昆布 牛乳	ご飯 じやが芋 豚肉 昆布 牛乳	油揚 豚肉 昆布 牛乳	玉葱 枝豆 きゅうり、キャベツ 小麦
	さけぱっぱ  もやしのごま和え  ご飯 	ご飯 わかめのみそ汁 厚揚げのすきやき煮 もやしのごま和え さけぱっぱ 牛乳	ご飯 わかめ、豆腐、油揚 豚肉、厚揚げ 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 小麦 乳
21 日 (金)	豆乳プリン  ダイコーンマリネ  コロッケ  クリームパン  アルファベットスープ 	クリームパン アルファベットスープ コロッケ ダイコーンマリネ 豆乳プリン 牛乳	クリームパン じやが芋、マカロニ じやが芋 豆乳 牛乳	ベーコン 鶏肉 豆乳 牛乳	卵・乳・小麦 小麦 小麦 大根、きゅうり、コーン、人参 乳
	3月の平均値	エネルギー たんぱく質 脂質	826 kcal 30.9 g 25.1 g		

\*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
- ・キヤベツ 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
- ☆コーン
- ・もやし

十勝  
十勝  
十勝

### ＜豆腐類＞

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

日々の食生活を振り返り、よくできることや改善すべきことを確認しましょう。

