

こんだてひょう


3月

月	火	水	木	金
<p>☆3月の給食のご紹介☆</p> <p>5日(火)もやしのじゃこ入りサラダ:もやし、えだまめ、きゅうり、人参、ハム、じゃこが入ったサラダです。</p> <p>6日(水)ユイミータン:コーン、クリームコーン、卵が入った中国のスープです。</p> <p>7日(木)サウザンドレッシングサラダ:キャベツ、人参、きゅうり、ツナが入ったサラダです。</p> <p>8日(金)豚肉のピリ辛炒め:豚肉、玉ねぎ、つきこんにやくを干焼蝦仁で味付けします。</p> <p>12日(火)フルーチェ:ミックスオレンジ味のフルーチェに、みかん缶とパイン缶が入っています。</p> <p>13日(水)お祝いデザート:いちご果肉入りのゼリーに、ホワイトクリームがトッピングされています。</p> <p>14日(木)鹿肉ブラウンシチュー:湧別町の鹿肉を使ったシチューです。</p>				<p>1 あおな 青菜ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さつま汁</p> <p>とり 鶏のからあげ</p> <p>(小2中3個)</p> <p>やさい 野菜のごまあえ</p> <p>660/835</p>
<p>4 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>みるたま みるたま(玉ねぎ・人参・ごぼう)</p> <p>しろみ しろみ(さかな)</p> <p>白身魚フライ</p> <p>(小中1個)</p> <p>に とうま煮</p> <p>631/738</p>	<p>5 ごもく 五目うどん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>(小中1個)</p> <p>もやしのじゃこ入りサラダ</p> <p>629/742</p>	<p>6 ビビンバ丼</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ユイミータン</p> <p>きなマンジュ</p> <p>813/930</p>	<p>7 ソフトフランスパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>コーンスープ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>(小中1個)</p> <p>サウザンドレッシングサラダ</p> <p>いちごジャム</p> <p>661/854</p>	<p>8 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>みそ汁(ほうれん草・卵・人参)</p> <p>いわしのみそ煮</p> <p>(小中1個)</p> <p>ぶたにく からいた 豚肉のピリ辛炒め</p> <p>679/764</p>
<p>11 わかめごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>みるたま みるたま(キャベツ・玉ねぎ・麩)</p> <p>はんぺんチーズフライ</p> <p>(小中1個)</p> <p>にく 肉じゃが</p> <p>665/830</p>	<p>12 しお 塩ラーメン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>いもだんご</p> <p>(小中1個)</p> <p>フルーチェ(オレンジ)</p> <p>695/857</p>	<p>13 チキンカレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>やさい 野菜のナムル</p> <p>いわ お祝いデザート</p> <p>762/937</p>	<p>14 せわ 背割りパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳 ミルメークコーヒー</p> <p>鹿肉ブラウンシチュー</p> <p>カレーコロッケ</p> <p>(小中1個)</p> <p>ソース焼きそば</p> <p>※鹿肉</p> <p>717/982</p>	<p>15 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>みそ汁(もやし・わかめ)</p> <p>あじフライ</p> <p>(小中1個)</p> <p>あつあ 厚揚げの炒め煮</p> <p>634/</p>
<p>18 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ほたて汁</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>(小中1個)</p> <p>き 切り干し大根の卵とじ</p> <p>※ほたて</p> <p>701/883</p>	<p>19 あんかけ焼きそば</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>しゅうまい ポーク焼売</p> <p>(小2中3個)</p> <p>くだものかん 果物缶(パイン)</p> <p>※ほたて</p> <p>766/931</p>	<p>3月平均栄養価</p> <p>小 中</p> <p>たんぱく質 27.4g 34.2g</p> <p>脂 質 20.6g 24.2g</p> <p>食塩相当量 2.2g 2.9g</p>	<p>21 こくとう 黒糖パン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ふわふわスープ</p> <p>あじつきにくだんご 味付肉団子</p> <p>(小2中3個)</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>622/884</p>	<p>22 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>けんちん汁</p> <p>あじつきにくだんご ねぎ入り卵焼き</p> <p>(小中2個)</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>ばろうかくえん 芭露学園のみ</p> <p>609/721</p>

○献立は物資等の都合により、事前の連絡なく変更する場合があります。ご了承下さい

○Eメールは、lunch@town.yubetsu.lg.jpです。ご意見お待ちしております。

○給食費はすべて食材を購入するために使われています。未納とならないようお願いいたします。

○献立の  マークは、その日に使用を予定している地元産食材を紹介しています。

☆3月の給食のご紹介☆

14日(木)カレーコロッケ:辛さ控えめのカレー味コロッケです。ソース焼きそば:焼きそばパンにして食べて下さい。

15日(金)あじフライ:小骨を取り除いたフライです。厚揚げの炒め煮:厚揚げ、豚肉、野菜をオイスターソースで炒めます。

18日(月)切り干し大根の卵とじ:いつもの切り干し大根を卵とじします。

22日(金)ねぎ入り卵焼き:ねぎが入ったひとくちサイズの卵焼きです。