

学校給食だより

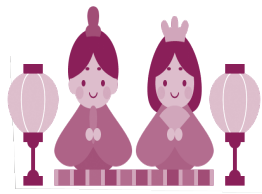
八雲町学校給食センター

ご卒業おめでとうございます

卒業生のみなさん、思い出に残っている給食はありますか？

これから、自分で食べ物を選んだり作ったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ることができるよう願っています。

ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。

「桃の節句」ともいいますが、本来は年齢や性別は関係なく、厄払いを目的とした日でした。

行事食として「ちらし寿司」や「はまぐりの潮汁」、
「ひなあられ・ひしもち」などがあります。

ミネストローネ

「真だくさん」「ごちゃ混ぜ」という意味で、イタリアの代表的なスープです。
家庭によってはお米やパスタを入れるところもあるみたいです。
今回はマカロニを入れますよ～！

3月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑	
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
1 (金)	ちらしずし	牛乳	お吸い物・野菜そぼろ煮・ひなゼリー	ごはん・ふじゃがいも	ぎゅうにゅう・とうふ とりにく・さつまあげ	ながねぎ・たまねぎ・にんじん グリーンピース・もも	
4 (月)	ごはん	牛乳	かきたま味噌汁・豆腐バーグ照り焼きソースかけ 春雨ツナサラダ・おぼろ漬(各2枚)	ごはん はるさめ	ぎゅうにゅう・たまご・ツト・とうふ すりみ・とりにく・ぶたにく・ツナ	きくらげ・にんじん・ながねぎ きゅうり・だいこん	
5 (火)	ごまパン	〃	ミネストローネ・かぼちゃグラタン キャベツのカレー炒め	パン・じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう・ベーコン おから・ちくわ	にんじん・たまねぎ・にんにく トマト・パセリ・かぼちゃ・キャベツ	
6 (水)	ごはん	〃	大根と人参の味噌汁・豚丼 じゃがいものマスタードサラダ	ごはん・しらたき じゃがいも・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく	だいこん・にんじん・ながねぎ・たまねぎ しめじたけ・ピーマン・ブロッコリー	
7 (木)	落部小学校3年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦700 ㊦965	たんぱく質(g) ㊦21.2 ㊦23.7	脂質(g) ㊦14.8 ㊦33.7	野菜量(g) ㊦85 ㊦117
	げんりょうごはん	牛乳	醤油ラーメン・レンコンチップス はちみつレモンゼリー	ごはん ラーメン・ふ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ツト	ながねぎ・にんじん・にんにく もやし・メンマ・れんこん・レモン	
8 (金)	ごはん	〃	ハヤシライス・茎わかめカツ 大根としらすのサラダ	ごはん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ふんにゅう チーズ・くきわかめ・こうなご	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム にんにく・だいこん・きゅうり・コーン	
11 (月)	ごはん	牛乳	玉葱の味噌汁・いわしのみぞれ煮・筑前煮	ごはん こんにゃく	ぎゅうにゅう・あぶらあげ いわし・とりにく	たまねぎ・たけのこ・にんじん ごぼう・さやいんげん	
12 (火)	スライスパン	〃	コーンポタージュ・チリコンカン さつまいもスティック	パン・マーガリン さつまいも	ぎゅうにゅう・クリームチーズ・ふんにゅう だいず・とりにく・ミックスビーンズ	コーン・たまねぎ・パセリ・にんじん マッシュルーム・トマト	
13 (水)	ごはん	〃	えのきと大根の味噌汁・厚焼き玉子 ひじきの煮物	ごはん こんにゃく	ぎゅうにゅう・たまご・ひじき さつまあげ	だいこん・えのきたけ・にんじん ながねぎ・しめじたけ・グリーンピース	
14 (木)	落部小学校6年生と東野小学校5・6年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦733 ㊦888	たんぱく質(g) ㊦28.3 ㊦32.1	脂質(g) ㊦20.6 ㊦35.1	野菜量(g) ㊦84 ㊦102
	げんりょうわかめごはん	牛乳	キムチうどん・とんかつ ブロッコリーとツナのサラダ	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・わかめ・ぶたにく ツナ	にら・きくらげ・はくさい・にんにく ながねぎ・ブロッコリー	
15 (金)	中学校 卒業式						
	ごはん	牛乳	ホタテカレー・大根さっぱりサラダ ヤクルトヨーグルト	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・ホタテ ふんにゅう・クリーム	たまねぎ・にんじん・パセリ だいこん・コーン・レモン	
18 (月)	ごはん	牛乳	白菜と油揚げの味噌汁・味付け肉団子(各2個) 小松菜のごま和え	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ぶたにく ぎゅうにく・とりにく・ちくわ	はくさい・ながねぎ・こまつな にんじん	
19 (火)	小学校 卒業式						
	コッペパン	牛乳	ウインナーシチュー・トマトミートオムレツ コーンフレンチサラダ	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう・ウインナー ふんにゅう・たまご	たまねぎ・にんじん・パセリ・トマト キャベツ・きゅうり・コーン	
21 (木)	げんりょうごはん	〃	坦々麺・二色ナムル・野菜ふりかけ	ごはん・ラーメン ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく	にんにく・しょうが・にんじん・もやし・きくらげ・にら ながねぎ・はくさい・かぼちゃ・ほうれんそう・だいこんのは	

こんだてせつめい

- 6日 豚丼の具はご飯の上のせてね。
- 12日 スライスパンにチリコンカンをはさんで食べてね。さつまいもスティックはよくかんでね。
- 15日 八雲で育ったホタテを使ったカレーだよ！味わって食べてね☆

3月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	657	23.1
中学校	775	26.6

予定回数 14回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。