

# 令和5年度 3月 学校給食献立表

## 卒業生の「アンコール給食」を行います！



中学3年生と大沼岳陽学校9年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。お祝いの気持ちを込めて、今年度もアンコール給食を行います。『卒業前にもう一度食べたい給食』のアンケートで上位にランキングされた品を3月の献立に取り入れました。中学生のみなさん、自分たちでアンコールした給食が出る日を楽しみにしてください。クラスメイトと食べる最後の給食を、楽しんでくださいね。

### 七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (金)	ごはん 牛乳 いもだんご汁 さばのさいきょう焼き 切干大根のおかか和え	米 いもだんご 砂糖 ごま油,砂糖	牛乳 鶏肉,油揚げ さば,白みそ かつお節,干しえび	大根,人参,ごぼう,しめじ,干しいたけ,長ねぎ 切干大根,人参,ほうれん草
4 (月)	二色そぼろ丼 なめこと豆腐のみそ汁 ヨーグルト	米,砂糖,油 砂糖	牛乳 鶏肉,大豆,卵 道産大豆豆腐,白みそ スキムミルク	生姜,にんにく なめこ,大根,長ねぎ
5 (火)	黒砂糖パン 野菜スープ ラザニア風 ももゼリー	小麦粉,黒砂糖 じゃがいも マカロニ,,バター,パン粉, 小麦粉,オリーブオイル 砂糖	牛乳 ベーコン 豚肉,牛乳, スキムミルク,チーズ	キャベツ,玉ねぎ,人参,パセリ 人参,玉ねぎ,トマト もも
6 (水)	ごはん 牛乳 かきたま汁 鮭の塩焼き ひじきの煮物	米 でん粉 砂糖,油	牛乳 卵,豆腐 鮭 ひじき,さつま揚げ,鶏肉,大豆	ほうれん草,長ねぎ,干しいたけ 人参
7 (木)	みそラーメン 揚げギョーザ(3個) ナムル	牛乳 めん,砂糖,油,白ごま 小麦粉,ごま油,砂糖 白ごま,砂糖,ごま油	牛乳 豚肉,かまぼこ,白みそ,赤みそ 豚肉	もやし,長ねぎ,人参,生姜,にんにく キャベツ,玉ねぎ,はねぎ,にら,人参,しいたけ,生姜,にんにく ほうれん草,白菜,人参
8 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー 杏仁フルーツ	米 小麦粉,じゃがいも,油,バター 砂糖	牛乳 豚肉,ビーンズピューレ 牛乳,寒天	玉ねぎ,人参,トマト,にんにく もも,パイン,みかん
11 (月)	ごはん 牛乳 すき焼き 厚焼き卵 小松菜と白菜のごま和え	米 じゃがいも,砂糖,焼きふ 砂糖 白ごま,砂糖	牛乳 豚肉,焼き豆腐,赤みそ 卵	玉ねぎ,もやし,長ねぎ,しらたき 小松菜,白菜
12 (火)	揚げパン 牛乳 ビーフシチュー ほたてのバターしょうゆソース オレンジ	小麦粉,油,砂糖 じゃがいも,小麦粉,油 バター	牛乳 牛肉,白花豆,いんげん豆 ほたて貝	玉ねぎ,人参,トマト 玉ねぎ,パセリ オレンジ
13 (水)	ビビンバ丼 牛乳 わかめスープ 七飯りんごゼリー	米,白ごま,油,砂糖,ごま油 春雨 砂糖	牛乳 豚肉,大豆 わかめ,はんぺん,うすら卵 寒天	もやし,人参,ほうれん草,たけのこ, 長ねぎ,にんにく,生姜 えのきたけ,人参,長ねぎ りんごジュース,レモン果汁
14 (木)	牛乳 トマトクリームスパゲッティ かぼちゃチーズフライ キャベツとコーンのサラダ	スパゲッティ,オリーブオイル,油 小麦粉,パン粉,砂糖,米粉,でん粉,油 オリーブオイル	牛乳 ベーコン,クリーム チーズ,牛乳	玉ねぎ,トマト,にんにく かぼちゃ キャベツ,とうもろこし
15 (金)				

### 卒業式

今月の目標  
「一年間の反省をしよう」

一年間のしめくりである3月です。卒業生のみなさんは今までに積み重ねた成果を発揮するとき。1・2年生は、ワンステップ進むためのまとめのシーズンです。この一年、自分の健康や食生活はどうだったか、ふり返ってみましょう。



### 卒業生のアンコール給食

アンケートへのご協力  
ありがとうございました！

第1位  
「揚げパン」  
3月12日(火)

第2位  
「デザート」  
3月13日(水)

第3位  
「ラーメン」  
3月7日(木)

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
18 (月)	ごはん 牛乳 豚汁 たらフライ 切干大根煮	米 じゃがいも 小麦粉,でん粉,パン粉,油 白ごま,砂糖	牛乳 豚肉,豆腐,白みそ たら 油揚げ	人参,ごぼう,玉ねぎ,長ねぎ 切干大根,人参,つきこんにゃく
19 (火)	ソフトフランスパン 牛乳 ビーンズポタージュ 鶏肉のカレーソース スパゲッティサラダ	小麦粉 じゃがいも,小麦粉, バター,油 スパゲッティ,マヨネーズ(エッグケア),砂糖	牛乳 牛乳,スキムミルク, クリーム,白花豆,いんげん豆 鶏肉	玉ねぎ,パセリ 人参,とうもろこし
21 (木)	きつねうどん 牛乳 いかと大豆のごまがらめ みかんヨーグルト和え	うどん,油,砂糖 米粉,油,砂糖,はちみつ,白ごま	牛乳 油揚げ,ちくわ いか,大豆 ヨーグルト	玉ねぎ,小松菜,人参,干しいたけ 生姜 みかん
22 (金)	マーボー豆腐丼 牛乳 えびと白菜のスープ オレンジ(2切れ)	米,油,砂糖,でん粉,ごま油	牛乳 豆腐,豚肉,牛肉,大豆,赤みそ えび,うすら卵	長ねぎ,ピーマン,生姜,にんにく 白菜,ほうれん草,たけのこ,生姜 オレンジ

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 相当量 g
						A <sub>1</sub> μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
月平均栄養価	788	31.3	25.6	386	3.8	394	0.46	0.64	31	5.1	2.5

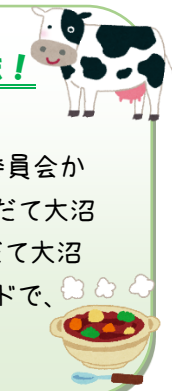


### 今月の七飯産

米、牛乳、ヨーグルト、牛肉、卵(ななエッグ)、豆腐、道産大豆豆腐、油揚げ、干しの玉様しいたけ、切り干し大根、りんごジュースの使用を予定しています。

### 牛肉を寄贈していただきました！ ～はこだて大沼牛～

北海道産牛肉消費拡大強化対策実行委員会から寄贈していただいた七飯産の牛肉『はこだて大沼牛』を使ってビーフシチューを作ります。はこだて大沼牛は、ホルスタイン種を肥育させたブランドで、やわらかい赤身が特徴のお肉のことです。



### 12日(火)は山川ぎゅうにゅうと、 はこだて大沼牛のビーフシチューが出来ます！

久しぶりに山川ぎゅうにゅうが登場します。はこだて大沼牛を使ったビーフシチューと、アンコール給食で1位の揚げパンも出ます。この日は、全校の給食がある日です。みなさん、ぜひ楽しみにしててください。

