

<p>3月の行事食&記念日</p> <p>3月 1日～受験応援メニュー 3月 3日～ももの節句 3月 7日～メンチカツの日 魚の日 3月 8日～卒業祝いメニュー 3月10日～砂糖の日 3月14日～パイの日</p> 	<p>1日 頑張れ受験生！応援メニュー</p> <p>・かつどん</p> <p>精白米 [とんかつ]とんかつ・キャノーラ油 [たまごと]なる と・玉ねぎ・人参・干椎茸・グリーンピース・鶏卵・かつおだし・ 醤油・三温糖・本てり・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・ちんげんさいとあぶらあげのみそしる 青梗菜・油揚げ・かつおだし・白味噌</p> <p>・むらさきもチップス 紫いもチップス</p> <p>ごはんにとんかつと卵とじをのせましょう。</p>	<p>2日</p> <p>・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・わかめスープ</p> <p>わかめ・玉ねぎ・醤油・白ごま・シャンタン・塩・こしょう</p> <p>・マーボー豆腐</p> <p>豆腐・豚肉・人参・にら・長ねぎ・干椎茸・生姜・にんにく・米 油・醤油・ごま油・三温糖・酒・本てり・白味噌・豆板醤・かつ おだし・コンソメ・でんぷん</p> <p>・もやしとこまつなのツナあえ もやし・小松菜・ツナ・醤油・上白糖</p>	<p>3日 ももの節句</p> <p>・ちらしずし</p> <p>精白米 [ちらし寿司の具]人参・れんこん・油揚げ・干椎茸・かん びょう・いんげん・鶏肉・三温糖・醤油・本てり・酒・米酢・か つおだし・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・こうはくもちのおすまし</p> <p>ごはんにちらし寿司の具をのせましょう。</p> <p>紅白餅・花型人参・長ねぎ・干椎茸・豆腐・なると・薄口醤油・ 本てり・めんつゆ・塩・かつおだし・根昆布</p> <p>・かれいフライ かれいフライ・キャノーラ油</p> <p>・さくらもち 桜餅</p>	<p>4日</p> <p>・コッペパン ・チョコクリーム ・べつかいぎゅうにゅう ・ポトフ</p> <p>じゃがいも・きゃべつ・玉ねぎ・人参・ウィンナー・コンソメ・ 塩・こしょう</p> <p>・コーンフレークチキン 鶏肉・塩・こしょう・エッグケアマヨネーズ・コーンフレーク</p> <p>・イタリアンサラダ ブロッコリー・きゅうり・パプリカ・コーン・イタリアンドレッシング</p>
<p>7日 メンチカツの日・魚の日</p> <p>・やさしいおラーメン</p> <p>中華麺・なると・豚肉・長ねぎ・もやし・きゃべつ・コーン・人 参・味付メンマ・鶏がら・シャンタン・タンメンのたれ</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・さけとチーズのメンチカツ 鮭とチーズのメンチカツ・キャノーラ油</p> <p>・ぎゅうにゅうプリン 森永牛乳プリン</p> <p>牛乳プリンはJA道東あさひ青年部さんから提供していただきました。</p>	<p>8日 卒業祝いメニュー</p> <p>・エビフライカレー (幼1本・小中2本)</p> <p>精白米・麦・豚肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・生姜・にんに く・カレールー (B・I)・米油</p> <p>エビフライ・キャノーラ油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ 福神漬け</p> <p>・ヨーグルト タカナシ 濃いヨーグルト ねっとり〜 いちごみるく味</p> <p>ヨーグルトはJA道東あさひさんから提供していただきました。</p>	<p>9日</p> <p>・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・おろしじる</p> <p>鶏肉・大根おろし・人参・長ねぎ・じゃがいも・しめじ・米油・ 醤油・塩・めんつゆ・かつおだし</p> <p>・てりやきハンバーグ ハンバーグ・醤油・上白糖・本てり・でんぷん</p> <p>・はくさいのおかかマヨ 白菜・ちくわ・かつお節・白ごま・エッグケアマヨネーズ・ 醤油</p>	<p>10日 砂糖の日</p> <p>・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・ほうれんそうとあぶらあげのみそしる</p> <p>ほうれん草・人参・油揚げ・かつおだし・白味噌</p> <p>・いわしのみぞれに いわしのみぞれに</p> <p>・うまに 鶏肉・ごぼう・人参・れんこん・こんにゃく・干椎茸・なると・ 醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油</p>	<p>11日</p> <p>・こくとうパン ・べつかいぎゅうにゅう ・ミネストローネ</p> <p>ベーコン (K)・じゃがいも・玉ねぎ・人参・野菜クルルマカロ ニ・ダイストマト・にんにく・コンソメ・塩・こしょう・三温 糖・米油</p> <p>・ミートオムレツ ミートオムレツ</p> <p>・カラフルソテー 鶏肉・きゃべつ・ピーマン・パプリカ・塩・こしょう・醤油・コ ンソメ・米油</p>
<p>14日 パイの日</p> <p>・あんかけやさいうどん</p> <p>うどん・鶏肉・白菜・小松菜・人参・しめじ・長ねぎ・油揚げ・ 干椎茸・醤油・本てり・めんつゆ・塩・かつおだし・でんぷん</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・かぼちゃひきにくフライ かぼちゃひき肉フライ・キャノーラ油</p> <p>・アップルパイ アップルパイ</p> 	<p>15日</p> <p>・すきにどん</p> <p>精白米・豚肉・白滝・焼き豆腐・玉ねぎ・長ねぎ・えのきたけ・ 醤油・三温糖・本てり・酒・でんぷん・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・はくさいとたけのこのオイスタースープ 白菜・竹の子・鶏肉・人参・鶏卵・鶏だし・オイスターソース・ 醤油・酒・塩</p> <p>・かたぬきチーズ 型抜きチーズ</p>	<p>16日</p> <p>・なめしごはん 精白米・混ぜ込み菜飯</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・いもだんごじる</p> <p>プチいも餅・ごぼう・鶏肉・人参・大根・干椎茸・長ねぎ・醬 油・めんつゆ・塩・かつおだし</p> <p>・あつやきたまご 厚焼き玉子</p> <p>・いそに ひじき・つきこん・豚肉・油揚げ・れんこん・人参・醤油・三温 糖・ごま油</p>	<p>17日</p> <p>・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・とうふとわかめのみそしる</p> <p>豆腐・わかめ・長ねぎ・かつおだし・白味噌</p> <p>・じゃがそばろ じゃがいも・豚肉・人参・白滝・枝豆・生姜・醤油・三温糖・本 てり・米油</p> <p>・きりぼしだいこんのささみあえ 切干大根・ささみ・人参・もやし・きゅうり・和風ドレッシング</p>	<p>18日</p> <p>・バターパン ・べつかいぎゅうにゅう ・ちんげんさいのクリームに</p> <p>青梗菜・むきえび・ベーコン (K)・玉ねぎ・マッシュルーム・ 野菜クルルマカロニ・白ワイン・小麦粉・別海バター・別海牛 乳・塩・こしょう・コンソメ</p> <p>・マーマレードチキン 鶏肉・生姜・マーマレード・醤油・酒・塩・こしょう</p> <p>・じゃこピーサラダ きゅうり・人参・コーン・ブロッコリー・片いわし・粉ピー ナッツ・米油・米酢・上白糖・醤油・こしょう</p>
<p>21日</p> <p>春分の日</p> 	<p>22日</p> <p>・ミートボールカレー</p> <p>精白米・麦・ミートボール・じゃがいも・人参・玉ねぎ・生姜・ にんにく・カレールー (B・I)・米油</p> <p>・べつかいぎゅうにゅう ・つぼづけ つぼ漬け</p> <p>・フルーツヨーグルト みかん缶・もも缶・バナナ・キウイフルーツ・レモン汁・別海 ヨーグルト</p>	<p>23日</p> <p>・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・えのきとわかめのみそしる</p> <p>えのきたけ・わかめ・かつおだし・白味噌</p> <p>・さばしょうゆみりん焼き さば醤油みりん焼き</p> <p>・あつあげちゅうかいため 豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが・にんにく・ シャンタン・オイスターソース・醤油・三温糖・酒・米油・ごま 油</p>	<p>24日</p> <p>・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・やさいのちゃんぽんスープ</p> <p>小松菜・もやし・玉ねぎ・人参・糸かまぼこ・鶏がらスープ・ ちゃんぽんスープの素</p> <p>・とりのからあげ (幼1個・小中2個) 鶏のから揚げ・キャノーラ油</p> <p>・はっぼうさい 豚肉・人参・白菜・きくらげ・干椎茸・うすら卵・なると・竹の 子・にんにく・酒・シャンタン・醤油・オイスターソース・こ しょう・塩・米油・ごま油・でんぷん</p>	
<p>☆2月15日 パルテノヨーグルト (森永乳業) JA道東あさひ青年部 ☆2月21日 焼きプリン (森永乳業) JA道東あさひ ☆3月 7日 牛乳プリン (森永乳業) JA道東あさひ青年部 ☆3月 8日 濃いヨーグルト (タカナシ乳業) JA道東あさひ</p> <p>牛乳・乳製品の消費拡大事業として、JA道東あさひ様、およ びJA道東あさひ青年部様より2月と3月にたくさんの乳製品を 無償でご提供いただきました。地域で生産される生乳や加工食品 を通じて、地産地消の理解を深め、農業に興味を持ってもらえ たらという願いが込められています。給食だけでなく、ご家庭で もわが町自慢の乳製品をたくさん食べてくださいね！</p> 		<p>令和3年度</p> <p>3がつのこんだて</p> <p>別海町学校給食センター</p>		
<p>小学校低・中・高学年、中学生の月平均の エネルギー・たんぱく質・脂質を記載しています。</p>	<p>低 エネルギー：620kcal たんぱく質：25.9g 脂質：21.5g</p>	<p>中 エネルギー：655 kcal たんぱく質：26.7g 脂質：21.7g</p>	<p>高 エネルギー：689 kcal たんぱく質：27.5g 脂質：22.0g</p>	<p>中学 エネルギー：802 kcal たんぱく質：31.8g 脂質：24.6g</p>

〈給食費は未払いのないようお願いします。〉