

令和5年度 別海町学校給食センター

# 3がつのこんだて

**ひな祭りの行事食**

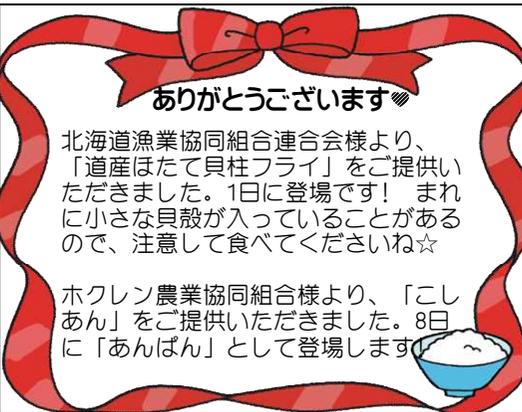
3月3日はひな祭りです。☆  
ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。




**ありがとうございます**

北海道漁業協同組合連合会様より、「道産はたて貝柱フライ」をご提供いただきました。1日に登場です！ まれに小さな貝殻が入っていることがあるので、注意して食べてくださいね☆

ホクレン農業協同組合様より、「こしあん」をご提供いただきました。8日に「あんぱん」として登場します。



**1日 【豚・マヨネーズの日】**

- コッペパン
- べつかいぎゅうにゅう
- べつかいミルクシチュー

豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・小麦粉・別海バター・別海牛乳・コンソメ・塩・こしょう

- ほたてフライ (幼1個・小中2個)

北海道産ほたて貝柱フライ・キャノーラ油

- オーロラサラダ

きゃべつ・人参・コーン・ハム・エッグケアマヨネーズ・ケチャップ・塩・こしょう

パンにフライとサラダをはさんで、ほたてバーガーにして食べてみよう！

**4日**

・かしわうどん

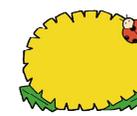
うどん・鶏肉・なると・人参・長葱・小松菜・干椎茸・醤油・かつおだし・本てり・めんつゆ・塩

- べつかいぎゅうにゅう
- さつまいものてんぷら

さつま芋の天ぷら・キャノーラ油

- ドームケーキ (こしあん)

ドームケーキ (こしあん)



**5日**

・ぶたひじきそぼろどん

精白米・豚肉・ひじき・玉葱・人参・コーン・生姜・にんにく・赤味噌・醤油・三温糖・本てり・酒・でん粉・米油

- べつかいぎゅうにゅう
- だいこんとあぶらあげのみそしる
- レアチーズいちご

大根・油揚げ・かつおだし・白味噌

型抜きレアチーズケーキ (いちご)



**6日**

・ごはん

・べつかいぎゅうにゅう

・はくさいとにんじんのみそしる

白菜・人参・かつおだし・白味噌

・さばのしょうがみそやき

鯖の生姜味噌漬

・こうやどうふのもの

高野豆腐・鶏肉・枝豆・人参・玉葱・干椎茸・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油

**7日 < 卒園・卒業お祝い献立 >**

・エビフライカレー (幼1本・小中2本)

精白米・麦・豚肉・じゃが芋・人参・星型人参・玉葱・生姜・にんにく・カレールー (B・I)・米油

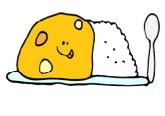
エビフライ・キャノーラ油

- べつかいぎゅうにゅう
- ふくじんづけ

福神漬

- やきプリンタルト

焼きプリンタルト



**8日**

★あんぱん

- べつかいぎゅうにゅう
- ポトフ

じゃが芋・玉葱・人参・ウインナー・コンソメ・塩・こしょう

- ミートオムレツ

Caたっぷりオムレツ (トマトミート)

- カラフルサラダ

人参・枝豆・コーン・こしょう・塩・上白糖・米酢・米油



**11日 < べつかい給食 >**

・べつかいほたてしおラーメン

中華麺・野付産ほたて・なると・白菜・もやし・コーン・人参・長葱・味付メンマ・鶏ガラ・タンメンのたれ・塩

- べつかいぎゅうにゅう
- ぎょうざ (幼1個・小中2個)

CC焼き目付き国産肉餃子SC18 (鉄・Ca)

- べつかいのチーズやさん

べつかいのチーズ屋さん さけるチーズ



**12日**

・ビビンバどん

精白米【肉そぼろ】豚肉・味付メンマ・生姜・にんにく・赤味噌・醤油・三温糖・酒・本てり・豆板醤・米油【野菜】小松菜・もやし・人参・白ごま・醤油・上白糖・塩・ごま油

- べつかいぎゅうにゅう
- わかめスープ
- あんにと豆腐

カットわかめ・玉葱・白ごま・醤油・ジャンタン・塩・こしょう

杏仁豆腐

**13日**

・ごはん

・べつかいぎゅうにゅう

・あつあげとほうれんそうのみそしる

厚揚げ・ほうれん草・かつおだし・白味噌

- しおにくじゃが

豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・枝豆・つきこん・にんにく・別海バター・コンソメ・三温糖・酒・塩・こしょう・米油

- だいこんサラダ

大根・きゅうり・人参・白ごま・和風ドレッシング



**14日**

・ごはん

・べつかいぎゅうにゅう

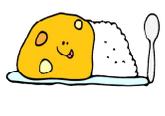
・とりだんごしる

桜島どり肉団子・ごぼう・大根・長葱・かつおだし・白味噌・米油

- ごもくたまごやき
- ちくぜんに

玉子焼五角 (S) 2cmカット

鶏肉・人参・こんにゃく・里芋・なると・いんげん・干椎茸・醤油・三温糖・本てり・酒・かつおだし・米油



**15日**

・ごはん

・べつかいぎゅうにゅう

・はるさめスープ

緑豆春雨・ほうれん草・ベーコン (K)・醤油・ジャンタン・塩・こしょう・でん粉

- ホイコーロー

豚肉・きゃべつ・ピーマン・長葱・にんにく・生姜・醤油・赤味噌・甜麺醤・三温糖・酒・オイスターソース・豆板醤・ごま油・米油

- バンバンジーサラダ

ささみフレーク・人参・きゅうり・パプリカ・中華ドレッシング



**18日**

・とりとときのこのトマトソーススパゲティ

スパゲティ・オリーブ油【ソース】鶏肉・玉葱・人参・しめじ・マッシュルーム・エリンギ・にんにく・ダイスタマト・ケチャップ・トマトスープ・ウスターソース・中濃ソース・赤ワイン・三温糖・コンソメ・塩・こしょう・パセリ・米油

- べつかいぎゅうにゅう
- メンチカツ
- さつまいもチップス

道産パン粉のさくさくメンチカツ・キャノーラ油

さつまいもチップス



**19日 【食育の日】**

・チキンカレー

精白米・麦・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・生姜・にんにく・カレールー (B・I)・米油

- べつかいぎゅうにゅう
- ふくじんづけ
- カラフルゼリーあえ

福神漬

カットゼリー (はちみつれもん・カクテル)



**20日**

## 春分の日



**21日**

・ごはん

・べつかいぎゅうにゅう

・なめこととうふのみそしる

なめこ・豆腐・かつおだし・白味噌

- ぶたにくのしょうがやき
- みそマヨサラダ

豚肉・玉葱・生姜・酒・醤油・三温糖・本てり・米油

きゃべつ・人参・焼き竹輪 (N)・エッグケアマヨネーズ・醤油・白味噌



**22日**

★さらうどん

焼チャーメン・豚肉・人参・白菜・もやし・うすら卵・なると・竹の子・にんにく・酒・ジャンタン・醤油・オイスターソース・塩・こしょう・でん粉・ごま油・米油

- べつかいぎゅうにゅう
- ひじきしゅうまい (幼1個・小中2個)
- グレープゼリー

ひじき焼売

グレープゼリー



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。	<b>低</b>	エネルギー 622 kcal たんぱく質 25.9g 脂質 22.0g	<b>中</b>	エネルギー 653 kcal たんぱく質 26.7g 脂質 22.2g	<b>高</b>	エネルギー 679 kcal たんぱく質 27.2g 脂質 22.3g	<b>中学</b>	エネルギー 796 kcal たんぱく質 31.6g 脂質 25.4g
--	----------	---	----------	---	----------	---	-----------	---

〈給食費は未払いのないようにお願いします。〉