

日 (曜)	こんだて	赤の食品		緑の食品		黄の食品		調味料その他		小学校1年 (10歳)	中学校1年 (14歳)	
		体をつくる	体の調子をととのえる	体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	調味料その他					
2月 (水)	カツ丼 (ごはん) (他人丼の具) (トンカツ)	豚 ぶた肉	たまねぎ たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ しんじけ	精白米 強化米	三温糖 なたね油	醤油 みりん かつお			722	847		
		ぶた肉 牛乳	はくさい もやし ほうれんそう なめだけ(小麦・大豆)		小麦粉 パン粉(小麦) なたね油				37.1	42.6		
		ぶた肉 つと(小麦)	キャベツ にんじん しょうが にんにく	焼きそば用蒸し麺(小麦・大豆) なたね油					703	875		
3月 (火)	ミルクパン フランクフルト(7ヶツプソース) ちくわサラダ	フランクフルト(豚・鶏)		ミルクパン(小麦・乳・卵・大豆)	三温糖	7ヶツプ トマトジュレ じゃが芋			29.5	36.3		
		ちくわ(魚肉・魚介)	もやし きゅうり にんじん	マヨネーズ(大豆)								
		(ごはん) (雑そば)	とり肉	しょうが たけのこ にんじん	精白米 強化米				669	854		
4月 (水)	鶏そばごはん 真だくさんみそ汁 チーズコロッケ	とり肉	しょうが たけのこ にんじん	白ごま なたね油		醤油 三温糖 みりん 酒			30.5	38.8		
		ぶた肉 つと(小麦)	たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ たけのこ ごぼう ねぎ			みそ かつお節						
				チーズコロッケ(乳・小麦・大豆) なたね油					636	752		
5月 (木)	ミートボールスープ たらのかレー風味フライ 春雨と鶏肉の炒め物	ミートボール(豚・鶏・大豆)	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ たもぎだけ			じゃが芋 じゃが芋 醤油 酒 塩 しょうが			28.6	33.0		
		たら 牛乳		パン粉(小麦) 小麦粉 なたね油		塩 しょうが 加-粉						
		とり肉	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが	緑豆春雨 ごま油		じゃが芋 しょうが 醤油 中華だし しょうが						
6月 (金)	ごはん いもだんご汁 花型ハンバーグ (ワチャップソース) ほうれん草のかにかまあえ	とり肉 つと(小麦)	にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ	精白米 強化米		みそ かつお節 昆布			634	811		
		花型ハンバーグ(大豆・鶏・豚)				7ヶツプ 中濃ソース						
		かに風味漬(小麦・大豆・魚肉)	ほうれんそう	マヨネーズ(大豆)		醤油						
9月 (水)	牛丼 豆腐ナゲット(2コ) 三色あえ	牛肉	たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 しらすだき 三温糖 なたね油		醤油 みりん かつお			720	875		
		豆腐ナゲット(小麦・大豆・豚・魚肉すりみ・豆乳)	なたね油							27.8	34.5	
		チキンハム(鶏)	きゅうり にんじん	ごま油 三温糖		酢 塩 トマトソース						
10月 (木)	美鹿木「おべ」風ハシ 〜ミートソース仕立て〜 ブロッコリーのおかかあえ	ぶた肉 エソシカ肉 粉チーズ(乳)	たまねぎ にんじん セロリ 枝豆(大豆) にんにく ダイストマト	ゆでスナゴシ(小麦・卵) バター(乳) オリーブ油 三温糖		7ヶツプ デザインソース じゃが芋 トマトジュレ じゃが芋 トマトジュレ じゃが芋 トマトジュレ じゃが芋 トマトジュレ			917	1139		
		かつおぶし	ブロッコリー			醤油			44.9	57.0		
11月 (金)	ハヤシライス フルーツカクテル ソフトフランスパン メープルシロップ	ぶた肉 牛乳 生クリーム(乳)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご セロリ トマトジュース	精白米 強化米 精麦 じゃがいも バター(乳) 小麦粉 なたね油		0-油 オリーブ油 しょうが トマトジュレ じゃが芋 トマトジュレ じゃが芋 トマトジュレ			809	1050		
			フルーツミックス(もも・パイナップル・みかん) カクテルゼリー(りんご・もも・大豆・ぶどう果汁・豆乳) 洋梨 パイン						24.9	31.6		
				ソフトフランスパン(小麦・卵)					63.1	72.7		
12月 (水)	ABCスープ ワインナーのフリッター(2コ) ツナサラダ	ベーコン(豚)	はくさい にんじん えのきたけ コーン しょうが パセリ	アルファベットマカロニ(小麦) ごま油		じゃが芋 トマトジュレ しょうが 塩 しょうが			24.1	28.4		
		ワインナー(豚・大豆)		フリッターキミックス(小麦) なたね油								
		ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん	マヨネーズ(大豆)		醤油						



日 (曜)	こんだて	赤の食品		緑の食品		黄の食品		調味料その他		小学校1年 (10歳)	中学校1年 (14歳)
		体をつくる	体の調子をととのえる	体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	調味料その他				
13月 (金)	ごはん カレー豆腐 厚焼き卵 もやしのサラダ			精白米 強化米					648	800	
		豆腐(大豆) ぶた肉 とり肉	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ しんじけ しょうが にんにく	三温糖 なたね油 でん粉		醤油 かつお みりん 加-粉(小麦・鶏・豚・大豆・かつ・じゃが芋・じゃが芋)			29.1	35.8	
		厚焼き卵(小麦・卵・大豆・かつお節エキス・昆布だし)									
16月 (水)	ごはん 野菜けんちん汁 豚肉の竜田揚げ 五目きんぴら			精白米 強化米					659	803	
		豆腐(大豆) とり肉 油揚げ(大豆)	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう	じゃがいも ごま油		醤油 かつお 酒 塩 唐辛子			33.0	38.8	
		ぶた肉	しょうが にんにく	小麦粉 でん粉 なたね油		塩 酒 醤油 みりん					
17月 (火)	ごはん 野菜ぎょうざ(2コ) キャベツと卵のごま醤油あえ			精白米 強化米					628	783	
		ぶた肉 きくらげ	はくさい もやし たまねぎ にんじん ねぎ コーン しょうが	ラーメン(小麦) バター(乳)		豚骨 かつおソース 塩・じゃが芋 かつお節 昆布 酒 塩 しょうが			26.8	33.1	
		野菜ぎょうざ(小麦・卵・乳・ごま・大豆・鶏・豚・オイスターソース)				クロワッサン(小麦・乳・卵・大豆)					
18月 (水)	中華あんかけ丼 ちくわチーズフライ(2コ) たたききゅうり	(ごはん)		精白米 強化米					690	832	
		ぶた肉 うすら節 きくらげ つと(小麦) かに風味漬(小麦・大豆・魚肉)	はくさい もやし にんじん たけのこ ねぎ しょうが	ごま油 でん粉		じゃが芋 トマトジュレ しょうが 酒 塩			26.7	32.0	
		チーズ入りちくわ(卵・乳・小麦・大豆・魚肉) 牛乳		小麦粉 パン粉(小麦) なたね油							
19月 (木)	ごはん 白菜のみそ汁 鮭のバター醤油焼き 炊き合わせ			精白米 強化米					600	708	
		油揚げ(大豆)	はくさい にんじん			かつお節 みそ			27.7	31.7	
		鮭		小麦粉 バター(乳) なたね油		塩 しょうが 醤油					
23月 (水)	ポーク煮込み丼 チーズはんぺんフライ ごぼうサラダ	ぶた肉	たまねぎ はくさい にんじん ぶなしめじ	精白米 強化米 つきごんにゃく 三温糖 なたね油		醤油 みりん			745	909	
		チーズはんぺんフライ(乳・卵・大豆・小麦・魚肉すりみ)		なたね油					25.5	31.2	
		ごぼう にんじん きゅうり 枝豆(大豆)		スバゲティ(小麦) なたね油 マヨネーズ(大豆) 三温糖 白ごま		酢 醤油 しょうが					
24月 (火)	和風バター醤油 スバゲティ トマトオムレツ グリーンサラダ	ベーコン(豚)	たまねぎ にんじん ぶなしめじ たもぎだけ ピーマン にんにく パセリ	スバゲティ(小麦) なたね油 オリーブ油 バター(乳)		醤油 じゃが 塩 しょうが			574	716	
		トマトオムレツ(卵・大豆・りんご)							23.5	29.2	
		キャベツ きゅうり 枝豆(大豆)		塩中華トッピング							
25月 (水)	チキンカレーライス フルーツヨーグルト	とり肉 牛乳 生クリーム(乳)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご セロリ	精白米 強化米 精麦 じゃがいも バター(乳) 小麦粉 なたね油		0-油 加-粉 しょうが トマトジュレ トマトジュレ トマトジュレ トマトジュレ トマトジュレ			743	952	
		ヨーグルト(乳・セラチン(卵))	フルーツミックス(もも・パイナップル・みかん) 洋梨	さとう					24.0	30.3	



☆2日(月)の、「かつ丼」は、中学3年生のみなさんへの、「がんばってね!♡」の思いと願いをこめたメニューです! ごほんの上に「他人丼の具」と「トンカツ」をのせて、食べてください。

☆左のごはんマークがついている日は、おかずをごほんの上のせて食べるメニューになります。 ごほんの上のせておいしく食べてください!

美唄市ホームページにて、献立表のカラー版をご覧いただけます。 右下のQRコードを読み込むと、簡単にアクセスできます。 毎月26日前後に翌月の献立表が掲載されますので、WEB版の献立表をぜひご活用ください!



★ こんだて 美唄市学校給食センター ★  
★ 今年(今年)の給食目標 ★  
★ 1年間の給食をふりかえり、 ★  
★ できるようになったことを見つけよう! ★

3月は1年間のまとめの月です。 給食を通して、食べる量やマナー、苦手なものへの挑戦など、さまざまな力が身についています。 この1年で成長した自分をふりかえり、 次の学年でも続けたいことを考えてみましょう。

こんだて 美唄市学校給食センター  
♡ 今年(今年)の美唄産食材 ♡

- ★ ごめ(もち) ★ みそ
- ★ ラーメン(はるよこい) ★ しょうゆ
- ★ しかにく ★ にんにく

