

令和2年



3月 中学校給食予定献立表



苫小牧市学校給食共同調理場
第1調理場 TEL 57-5881
第2調理場 TEL 67-1815

月		火		水		木		金																																				
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名																																			
2 手巻きちらしずし	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 846kcal・27.5g・12.4g・3.6g ちらしずしの素(砂糖・人参・たけのこ・群・れんこん・食塩・鰹風味調味料・しょうゆ・かんぴょう・干し椎茸・みりん・チキンエキス・小麦・大豆・酵母エキス・昆布エキス・煮干しエキス)・人参・いも団子(じゃがいも・でん粉(じゃがいも)・砂糖・食塩)・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・長葱・鶏肉・めんつゆ(大豆・小麦・さば)・鰹だし(さば)・和風だし いも団子汁 サバのメンチカツ ジョアプレーン 手巻きのり ひなあられ	3 背割りコッパン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 924kcal・34.3g・33.9g・3.9g じゃが芋・玉葱・人参・ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・ホールコーン・牛乳・クリームコーン缶・コンクリン(小麦・乳・牛肉・大豆)・スキムミルク(乳)・チキンソノメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・菜種油・パセリ・こしょう・塩 コーンシチュー ポークフランク 豆乳プリン 小袋ケチャップ	4 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 816kcal・32.1g・19.4g・2.8g 豚肉・大根・人参・長葱・にら・おろし生姜・にんにく・味噌(大豆・米)・砂糖・醤油(大豆・小麦)・豆板醤(唐辛子・そば・塩・酵母エキス)・でん粉・ごま油(ごま) マーボー大根 さわらの照り焼き 小骨に気をつけて食べましょう	5 スパゲティ	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 737kcal・27.3g・28.2g・4.0g 玉葱・しめじ・人参・ほうれん草・ホールコーン・ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・牛乳・生クリーム(乳)・ルウポタージュ(小麦・乳・豚肉・大豆)・ベイヤルソース(乳製品・植物油・小麦粉・みりん(小麦)・砂糖・食塩・酵母エキスパウダー・オニオンパウダー・ホタテエキスパウダー・大豆)・有塩バター(生乳・食塩)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・こしょう ほうれん草のクリームスパゲティ アンサンブルエッグ 黒ごまプリン	6 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 860kcal・34.3g・22.7g・2.1g 豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・ホールコーン・さつまいも(鶏肉(トヨリ・スケソウ・工))・砂糖・食塩・ごま油(ごま)・シヤンタン(塩・牛肉エキス・豚肉エキス・鶏肉エキス・野鳥エキス・動物油脂・砂糖・乳・小麦粉・香辛料・大豆・ゼラチン・こあ)・ちゃんぽんスープの薬(が)エキス・動物油脂・しょうゆ・食塩・チキンエキス・酵母エキス・メンマパウダー・香辛料・小麦・大豆)・カット大豆・豚肉・ぜんまい・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・ほうれん草・もやし・にんにく・おろし生姜・砂糖・醤油(大豆・小麦)・白炒りごま・ごま油(ごま)・めんつゆ(大豆・小麦・さば)・みりん(米)・キムチの素(にんにく・りんご・みかん・生姜・塩・砂糖・酢・唐辛子・かつおエキス・いかエキス・発酵野菜・かつおぶし・昆布・パプリカ・大豆)・オイスターソース(かまエキス・ほたてエキス・食塩・砂糖・かき・こんぶエキス・酵母エキス・水あめ・食塩・酒精・でん粉)・さつま芋・砂糖・植物油(米) 野菜ちゃんぽんスープ ビビンバ ごはんに混ぜて食べましょう 紫芋チップス	9 麦ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 845kcal・28.2g・21.8g・2.6g 鶏肉・ごぼう・大根・玉葱・人参・じゃが芋・れんこん・豆腐・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・干椎茸・味パツク(いわし・あじ・かつお・さば・昆布・椎茸)・液体かつおの素(かつおエキス・食塩・でん粉・魚醤・酵母エキス・かつお節エキス・煮干しエキス・こんぶエキス・酒)・味噌(大豆・米) 根気はバッチリ! 根菜味噌汁 野菜もっチーズフライ カップなっとう	10 バーガーパン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 876kcal・32.7g・51.1g・4.2g じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・しめじ・カットウナナー(鶏肉・豚脂肪・植物油・でん粉・玉ねぎ・酵母エキス・大豆・食塩・香辛料)・ホールマカロニ・ダイストマト・コンソメ(鶏肉・豚肉)・フィヨングニール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン・塩・パセリ・にんにく ホカホカトマトスープ エビカツ エビカツとタルタルソースをパンにはさんで、エビカツバーガーにしてみよう。 タルタルソース ベビーチーズ	11 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 816kcal・29.2g・16.8g・2.9g ホールコーン・卵・長葱・人参・青梗菜・鶏肉・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ごま油(ごま) 中華コーンスープ カレー豆腐 アセロラゼリー	12 ラーメン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 818kcal・29.5g・24.3g・4.5g キャベツ・人参・もやし・豚肉・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)・こしょう・清湯スープ(豚骨・鶏骨・香味オイル・塩・かつおエキス・豚足・鶏肉・野菜)・豚骨ラーメンベース(豚骨エキス・しょうゆ・食塩・水あめ・砂糖・オニオンエキス・ガーリックエキス・豚脂・ごま油・動物油脂・香辛料・酒類・でん粉・小麦・大豆・ごま) 豚骨ラーメン ショーロンポー(2個) ◆3年生のみ◆ 卒業デザート お祝いイチゴケーキ	13 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 878kcal・24.2g・21.7g・3.2g 鶏肉・玉葱・人参・じゃが芋・にんにく・カレーフレーク(小麦)・バーモントカレー(小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ)・生クリーム(乳)・中濃ソース・スキムミルク(乳)・マーガリン(乳・大豆)・アップルソース(リンゴ)・ソテーオニオン(大豆) チキンカレー スライスパン	16 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 830kcal・31.1g・22.0g・2.6g 鶏肉団子(鶏肉・たまねぎ・豚脂・パン粉・大豆油・大豆・でん粉・砂糖・しょうゆ・食塩・みりん・香辛料・小麦)・大根・人参・長葱・味噌(大豆・米)・減塩味噌(大豆・米・食塩・さとうきび)・鰹だしパック・こんぶだし(米)・和風だし とり団子のみそ汁 にしんの紀州煮 小骨に気をつけて食べましょう のり佃煮	17 スライスパン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 840kcal・38.8g・28.0g・4.1g 白菜・ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・玉葱・人参・ソテーオニオン(大豆)・チキンソノメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・塩・こしょう・パセリ・玉葱・いんげん・しめじ・人参・鶏肉・有塩バター(生乳・食塩)・トマトソース(大豆)・にんにく・トマトソースタイプ(トマトパウダー・小麦粉・パーム油・食塩・砂糖・トマトペースト・玉ねぎ・にんにく・香辛料・粉末ワイン・粉末米酢・酵母エキス) 白菜とベーコンのスープ きのこ入り鶏肉のトマト煮 焼きプリンタルト りんごジャム	18 麦ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 855kcal・34.0g・23.4g・2.6g 豚肉・白滝・焼き豆腐・玉葱・人参・長葱・白菜・しめじ・めんつゆ(大豆・小麦・さば)・鰹だし(さば)・和風だし・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・菜種油・砂糖 すきやき さば味噌煮 小骨に気をつけて食べましょう	19 うどん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 767kcal・27.0g・22.5g・2.9g ごぼう・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・ほうれん草・長葱・鶏肉・たまねぎ・めんつゆ(大豆・小麦・さば)・減塩醤油(大豆・小麦・食塩・酢)・みりん(米)・干椎茸・こんぶだし(米)・鰹だしパック 五目うどん さつま芋の天ぷら カップでヤクルト	○牛乳は毎日つきますが、2日(月)は牛乳の代わりにジョアがつきます。 ○この日に、スプーンがつきます。 ○都合により献立が変わることもあります。 ○学校給食についての情報は苫小牧市ホームページをご覧ください。 トップページ 教育・文化・スポーツ → 教育 → 小中学校の給食献立など 食材のコンタミネーションについては各共同調理場へお問い合わせ下さい。	23 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 825kcal・30.7g・18.4g・2.2g じゃが芋・大根・人参・長葱・豆腐・つきこんやく・鮭・味噌(大豆・米)・減塩味噌(大豆・米・食塩・さとうきび)・鰹だし(さば)・和風だし 石狩汁 若鶏と野菜の焼つくね 白花豆ムース	苫小牧産の食材を使用しています 5日(木) ほうれん草のクリームスパゲティ … しめじ 6日(金) 野菜ちゃんぽんスープ …… もやし ビビンバ ……………… もやし 10日(火) ホカホカトマトスープ …… しめじ 12日(木) 豚骨ラーメン ……………… もやし 17日(火) きのこ入り鶏肉のトマト煮 … しめじ 18日(水) すきやき ……………… しめじ 夜間窓口を開設しております 3月は16(月)・25(水)です 支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください 17:00~20:00まで 第1学校給食共同調理場 苫小牧市柳町1丁目3-5 電話(0144)57-5881 納付書で給食費を納めている方は、領収書を5年間保管してください ※ご相談は、第1学校給食共同調理場までご連絡ください。		3年生のみなさん・3年生の保護者様へお知らせ 3年生卒業のお祝いで、12日(木)に「お祝いイチゴケーキ」がつきます。 <使用材料名> 乳製品・砂糖・卵・小麦粉・水あめ・粉末油脂・いちごピューレ・ショートニング・でん粉・紅麴・クチナシ・大豆 3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時や授業で学んだことを生かし、“食べたもので体がつくられていく”ことを意識して、より良い食生活を送ってほしいと思います。	腹で食べる 「とりあえず、おなかいっぱいになればよい」という食べ方。糖類、脂質、食塩などのとりすぎにつながりやすい。小腹がすぐと、すぐにおやつを食べるため、きちんと食事がとれず、生活リズムを崩しやすい。 食べる、生きる 人間の食べ方には大きく4つあるといわれています。みなさんはどれに当てはまりますか? 頭で食べる 栄養をバランスよくとり、健康を守るための大切さを学校で学び、自分の生活に生かしている。主食・主菜・副菜をそろえ、いつも大体、決まった時間に食事をする。食べ物と健康の深いつながりをよく理解しているので、ふさわしい時間に自分に適切な量を食べられる。 口で食べる 自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりのよいものが多くなり、かむ回数もおのずと減る。健康に欠かせないビタミン・無機質(ミネラル)が不足しがちで、栄養バランスも崩れがち。 心で食べる 食べ物は自然の恵みであること、そして食卓に上がるまでにいろいろな人の力に支えられていることについていつも感謝して食べている。食べることについては教養を高め、心を豊かにしてくれるのでつねに興味や関心をもっている。マナーを守って、いつもさわやかに食べている。	給食費を口座振替 されている保護者様へ 残高不足で振替できなかった場合、通常は翌月に2ヶ月分まとめて振替をしておりますが、3月分(振替日4月1日)については年度変わりのため、4月末に再度振替することが出来ません。事前に残高をご確認いただきますようお願い申し上げます。									
16 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 830kcal・31.1g・22.0g・2.6g 鶏肉団子(鶏肉・たまねぎ・豚脂・パン粉・大豆油・大豆・でん粉・砂糖・しょうゆ・食塩・みりん・香辛料・小麦)・大根・人参・長葱・味噌(大豆・米)・減塩味噌(大豆・米・食塩・さとうきび)・鰹だしパック・こんぶだし(米)・和風だし とり団子のみそ汁 にしんの紀州煮 小骨に気をつけて食べましょう のり佃煮	17 スライスパン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 840kcal・38.8g・28.0g・4.1g 白菜・ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・玉葱・人参・ソテーオニオン(大豆)・チキンソノメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・塩・こしょう・パセリ・玉葱・いんげん・しめじ・人参・鶏肉・有塩バター(生乳・食塩)・トマトソース(大豆)・にんにく・トマトソースタイプ(トマトパウダー・小麦粉・パーム油・食塩・砂糖・トマトペースト・玉ねぎ・にんにく・香辛料・粉末ワイン・粉末米酢・酵母エキス) 白菜とベーコンのスープ きのこ入り鶏肉のトマト煮 焼きプリンタルト りんごジャム	18 麦ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 855kcal・34.0g・23.4g・2.6g 豚肉・白滝・焼き豆腐・玉葱・人参・長葱・白菜・しめじ・めんつゆ(大豆・小麦・さば)・鰹だし(さば)・和風だし・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・菜種油・砂糖 すきやき さば味噌煮 小骨に気をつけて食べましょう	19 うどん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 767kcal・27.0g・22.5g・2.9g ごぼう・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・ほうれん草・長葱・鶏肉・たまねぎ・めんつゆ(大豆・小麦・さば)・減塩醤油(大豆・小麦・食塩・酢)・みりん(米)・干椎茸・こんぶだし(米)・鰹だしパック 五目うどん さつま芋の天ぷら カップでヤクルト	○牛乳は毎日つきますが、2日(月)は牛乳の代わりにジョアがつきます。 ○この日に、スプーンがつきます。 ○都合により献立が変わることもあります。 ○学校給食についての情報は苫小牧市ホームページをご覧ください。 トップページ 教育・文化・スポーツ → 教育 → 小中学校の給食献立など 食材のコンタミネーションについては各共同調理場へお問い合わせ下さい。	23 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 825kcal・30.7g・18.4g・2.2g じゃが芋・大根・人参・長葱・豆腐・つきこんやく・鮭・味噌(大豆・米)・減塩味噌(大豆・米・食塩・さとうきび)・鰹だし(さば)・和風だし 石狩汁 若鶏と野菜の焼つくね 白花豆ムース	苫小牧産の食材を使用しています 5日(木) ほうれん草のクリームスパゲティ … しめじ 6日(金) 野菜ちゃんぽんスープ …… もやし ビビンバ ……………… もやし 10日(火) ホカホカトマトスープ …… しめじ 12日(木) 豚骨ラーメン ……………… もやし 17日(火) きのこ入り鶏肉のトマト煮 … しめじ 18日(水) すきやき ……………… しめじ 夜間窓口を開設しております 3月は16(月)・25(水)です 支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください 17:00~20:00まで 第1学校給食共同調理場 苫小牧市柳町1丁目3-5 電話(0144)57-5881 納付書で給食費を納めている方は、領収書を5年間保管してください ※ご相談は、第1学校給食共同調理場までご連絡ください。		3年生のみなさん・3年生の保護者様へお知らせ 3年生卒業のお祝いで、12日(木)に「お祝いイチゴケーキ」がつきます。 <使用材料名> 乳製品・砂糖・卵・小麦粉・水あめ・粉末油脂・いちごピューレ・ショートニング・でん粉・紅麴・クチナシ・大豆 3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時や授業で学んだことを生かし、“食べたもので体がつくられていく”ことを意識して、より良い食生活を送ってほしいと思います。	腹で食べる 「とりあえず、おなかいっぱいになればよい」という食べ方。糖類、脂質、食塩などのとりすぎにつながりやすい。小腹がすぐと、すぐにおやつを食べるため、きちんと食事がとれず、生活リズムを崩しやすい。 食べる、生きる 人間の食べ方には大きく4つあるといわれています。みなさんはどれに当てはまりますか? 頭で食べる 栄養をバランスよくとり、健康を守るための大切さを学校で学び、自分の生活に生かしている。主食・主菜・副菜をそろえ、いつも大体、決まった時間に食事をする。食べ物と健康の深いつながりをよく理解しているので、ふさわしい時間に自分に適切な量を食べられる。 口で食べる 自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりのよいものが多くなり、かむ回数もおのずと減る。健康に欠かせないビタミン・無機質(ミネラル)が不足しがちで、栄養バランスも崩れがち。 心で食べる 食べ物は自然の恵みであること、そして食卓に上がるまでにいろいろな人の力に支えられていることについていつも感謝して食べている。食べることについては教養を高め、心を豊かにしてくれるのでつねに興味や関心をもっている。マナーを守って、いつもさわやかに食べている。	給食費を口座振替 されている保護者様へ 残高不足で振替できなかった場合、通常は翌月に2ヶ月分まとめて振替をしておりますが、3月分(振替日4月1日)については年度変わりのため、4月末に再度振替することが出来ません。事前に残高をご確認いただきますようお願い申し上げます。																													
23 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 825kcal・30.7g・18.4g・2.2g じゃが芋・大根・人参・長葱・豆腐・つきこんやく・鮭・味噌(大豆・米)・減塩味噌(大豆・米・食塩・さとうきび)・鰹だし(さば)・和風だし 石狩汁 若鶏と野菜の焼つくね 白花豆ムース	苫小牧産の食材を使用しています 5日(木) ほうれん草のクリームスパゲティ … しめじ 6日(金) 野菜ちゃんぽんスープ …… もやし ビビンバ ……………… もやし 10日(火) ホカホカトマトスープ …… しめじ 12日(木) 豚骨ラーメン ……………… もやし 17日(火) きのこ入り鶏肉のトマト煮 … しめじ 18日(水) すきやき ……………… しめじ 夜間窓口を開設しております 3月は16(月)・25(水)です 支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください 17:00~20:00まで 第1学校給食共同調理場 苫小牧市柳町1丁目3-5 電話(0144)57-5881 納付書で給食費を納めている方は、領収書を5年間保管してください ※ご相談は、第1学校給食共同調理場までご連絡ください。		3年生のみなさん・3年生の保護者様へお知らせ 3年生卒業のお祝いで、12日(木)に「お祝いイチゴケーキ」がつきます。 <使用材料名> 乳製品・砂糖・卵・小麦粉・水あめ・粉末油脂・いちごピューレ・ショートニング・でん粉・紅麴・クチナシ・大豆 3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時や授業で学んだことを生かし、“食べたもので体がつくられていく”ことを意識して、より良い食生活を送ってほしいと思います。	腹で食べる 「とりあえず、おなかいっぱいになればよい」という食べ方。糖類、脂質、食塩などのとりすぎにつながりやすい。小腹がすぐと、すぐにおやつを食べるため、きちんと食事がとれず、生活リズムを崩しやすい。 食べる、生きる 人間の食べ方には大きく4つあるといわれています。みなさんはどれに当てはまりますか? 頭で食べる 栄養をバランスよくとり、健康を守るための大切さを学校で学び、自分の生活に生かしている。主食・主菜・副菜をそろえ、いつも大体、決まった時間に食事をする。食べ物と健康の深いつながりをよく理解しているので、ふさわしい時間に自分に適切な量を食べられる。 口で食べる 自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりのよいものが多くなり、かむ回数もおのずと減る。健康に欠かせないビタミン・無機質(ミネラル)が不足しがちで、栄養バランスも崩れがち。 心で食べる 食べ物は自然の恵みであること、そして食卓に上がるまでにいろいろな人の力に支えられていることについていつも感謝して食べている。食べることについては教養を高め、心を豊かにしてくれるのでつねに興味や関心をもっている。マナーを守って、いつもさわやかに食べている。																																							
給食費を口座振替 されている保護者様へ 残高不足で振替できなかった場合、通常は翌月に2ヶ月分まとめて振替をしておりますが、3月分(振替日4月1日)については年度変わりのため、4月末に再度振替することが出来ません。事前に残高をご確認いただきますようお願い申し上げます。																																												