

平成24年



# 3月 小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 73-8195  
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		
<p>○牛乳は毎日つきます。</p> <p>○この日は、スプーンがつきます。</p> <p>○都合により献立が変わることもあります。</p>		<p><b>● 郷土食紹介 ●</b></p> <p>2日(金) ホッキごはん</p> <p>ホッキ貝はバカガイ科でウバガイというのが本来の名前です。ホッキは苫小牧の漁業組合の方々が1つ1つ殻からはずしてくれたホッキです。味・質・量とも全国一のホッキを使用したホッキごはんです。味わって食べて下さいね。</p>		<p>1 スライスパン</p> <p>ワントンスープ</p> <p>さけタルタルフライ</p> <p>チョコクリーム</p>		<p>2 ホッキごはん</p> <p>すましじる</p> <p>とりゴマ</p> <p>てりやき</p> <p>ひなあられ</p>		<p>栄養価</p> <p>エネルギー・たんぱく質・しぼり油</p> <p>620kcal ・ 27.2g ・ 25.3g</p> <p>693kcal ・ 29.8g ・ 26.6g</p>		<p>栄養価</p> <p>エネルギー・たんぱく質・しぼり油</p> <p>693kcal ・ 32.4g ・ 20.1g</p> <p>732kcal ・ 33.2g ・ 20.4g</p>	
5 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼり油 621kcal ・ 25.9g ・ 17.1g 656kcal ・ 26.5g ・ 17.2g	6 うどん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼり油 644kcal ・ 23.9g ・ 17.6g	7 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼり油 700kcal ・ 29.5g ・ 28.7g 735kcal ・ 30.1g ・ 28.8g	8 はいがいのりソフトフランス	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼり油 661kcal ・ 26.2g ・ 24.8g	9 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼり油 657kcal ・ 28.9g ・ 20.6g 692kcal ・ 29.5g ・ 20.7g		
きのこみそしる	きのこミックス(しめじ・舞茸・エリンギ) 豆腐・人参・大根・しめじ・みつば・油揚げ 味噌・鰹だし・和風だし	かしわうどん	鶏肉・油揚げ・長葱・干椎茸・醤油・みりん 焼くわ(いとより・スケトウダラ・酒・みりん・塩・でん粉)・人参・ほうれん草・めんつゆ・昆布だし・鰹だし	ぶたどん	たれ付豚肉(豚肉・醤油・砂糖・みりん 魚介エキス(大豆・小麦・さば)・みりん 玉葱・人参・白滝・鰹だし・醤油・砂糖 つと(いとより・スケトウダラ・酒・塩・でん粉)・グリルピーズ・油	さつまいものポタージュ	さつまいも・人参・コンソメ・スキムミルク 玉葱・ベーコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・塩 鶏肉・大玉・玉葱・ピーマン・ケチャップ トマトソース・中濃ソース・一味唐辛子 醤油・コーンスターチ・デミグラスソース コンソメ・油	もずくのふわふわスープ	ベーコン(豚肉・塩・砂糖・香辛料)・人参 もずく・白菜・卵・コンソメ・塩・ゴマ油 長葱・こしょう・オイスターソース		
さばしおやき	さば・塩	ピザボール(2ヶ)	玉葱・トマトピューレ・ナチュラルチーズ トマトペースト・大豆・香辛料・砂糖・塩 人参・ラード・チキンフイヨン・でん粉	さんま たつたあげ(2ヶ)	さんま・でん粉・醤油・生姜・砂糖・小麦 大豆・みりん・油	デミグラハンバーグ	鶏肉・豚肉・玉葱・生姜・小麦粉・パン粉 トマト・ウスターソース・でん粉・香辛料 マーガリン・醤油・砂糖・水あめ・リンゴ 酢・塩・大豆・乳	コストリカライス	鶏肉・大豆・玉葱・ピーマン・ケチャップ トマトソース・中濃ソース・一味唐辛子 醤油・コーンスターチ・デミグラスソース コンソメ・油		
はっさくゼリー	めがぶ・水あめ・醤油・はちみつ・みりん カキエキス・砂糖・饅頭・干ヒトエグサ ばれいしょでん粉・大豆・小麦	ミルメーク	キャラメルソース・ココアパウダー・砂糖 塩・乳・大豆	こぶくろしょうゆ				ホワイトミニ	ホイップクリーム・牛乳・クリームチーズ ヨーグルト・加糖練乳・水あめ・脱脂粉乳 ショウ糖汁・砂糖・ミルクカルシウム 豚ゼラチン・寒天・大豆		
めがぶつくだに		キャラメル									
12 むぎごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼり油 684kcal ・ 20.4g ・ 19.9g 719kcal ・ 21.0g ・ 20.1g	13 ラーメン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼり油 666kcal ・ 23.9g ・ 20.2g	14 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼり油 689kcal ・ 29.5g ・ 16.4g 724kcal ・ 30.1g ・ 16.5g	15 こくとうスライスパン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼり油 591kcal ・ 23.1g ・ 20.1g 636kcal ・ 24.6g ・ 20.8g	16 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼり油 690kcal ・ 25.5g ・ 20.5g 731kcal ・ 26.1g ・ 20.6g		
ポークカレー	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・マーガリン カレールウ・中濃ソース・アップルソース スキムミルク・生クリーム・にんにく 白桃・砂糖	みそラーメン	豚肉・人参・もやし・玉葱・湯元スープ チャーシュー(豚肉・酒・砂糖・生姜・塩 醤油)・味噌ラーメンベース・中華調味料 つと(いとより・スケトウダラ・酒・塩・でん粉)・こしょう	しらたまじる	白玉餅(もち米・うるち米)・人参・油揚げ つと(いとより・スケトウダラ・酒・塩・でん粉)・鶏肉・長葱・めんつゆ・鰹だし 和風だし・醤油	ぎょうざスープ	豚肉・水餃子(小麦粉・ラード・豚肉・葱 白菜・生姜・豚脂・大豆・醤油・塩・砂糖 干エビ・酒・オイスターソース・ゴマ油 植物油)・もやし・人参・生姜・こしょう 醤油ラーメンベース・塩ラーメンベース 干椎茸・中華調味料・長葱・青梗菜	じゃがいものそぼろに	じゃが芋・人参・玉葱・豚挽肉・めんつゆ こんにゃく・グリーンピース・厚揚げ・みりん 醤油・砂糖・でん粉・和風だし・鰹だし 生姜・油		
カットはくとう		かぼちゃコロッケ	南瓜・じゃが芋・玉葱・砂糖・小麦粉・塩 野菜パン粉(人参・じゃが芋)・大豆・豚肉 脱脂濃縮乳・マーガリン・油	ぶたにくのキムチいため	キムチ豚肉(豚肉・醤油・みりん・豆板醤 砂糖・味噌・でん粉・玉葱・コチュジャン 香辛料・ゴマ油・ゴマ・小麦・大豆・鶏肉) もやし・長葱・玉葱・生姜・みりん・砂糖 キムチキャベツ(キャベツ・大根・リンゴ 長葱・生姜・にんにく・唐辛子・おきあみ 砂糖・塩・白ゴマ・醤油・ゴマ油	アンサンブルエッグ	卵・じゃが芋・玉葱・チーズ・牛乳・砂糖 ベーコン・酢・じゃが芋でん粉・リンゴ 塩・ひまわり油	フィッシュナゲット(2ヶ)	すだち果汁・水あめ・砂糖・寒天・大豆 とうもろこし・じゃが芋		
19 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼり油 658kcal ・ 28.4g ・ 17.6g 693kcal ・ 29.0g ・ 17.7g	<p><b>● 新メニュー紹介 ●</b></p> <p>8日(木) さつまいものポタージュ</p> <p>北海道厚沢部町でとれたさつまいものペーストを使って、「黄金千貫」という品種で、あっさりとした甘み、さつまいも本来の風味と色が特徴です。食物繊維もたっぷり入っているので、残さず食べてね。</p>		21 ごはん	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼり油 654kcal ・ 27.2g ・ 20.4g 689kcal ・ 27.8g ・ 20.5g	22 ナン	栄養価 エネルギー・たんぱく質・しぼり油 634kcal ・ 31.3g ・ 27.9g	<p>夜間窓口を開設しております</p> <p>3月は<b>15日・26日</b>です</p> <p>支払い・相談に月2回の夜間窓口をご利用ください</p> <p><b>17:00~20:00</b>まで</p> <p>第1学校給食センター 苫小牧市新富町2丁目3-8 電話(0144)73-8195</p>			
いしかりじる	鮭・じゃが芋・大根・人参・長葱・豆腐 つきこんにゃく・味噌・鰹だし・和風だし 鶏肉・豚肉・豚脂・玉葱・大豆・小麦・塩 醤油・パン粉・でん粉・砂糖			はっぼうさい	豚肉・もやし・白菜・人参・玉葱・干椎茸 枝豆・うずら卵・イカ・砂糖・ゴマ油・酒 でん粉・醤油・ジャンタン・塩・こしょう 生姜・油	エビボールスープ	小麦粉・ショートニング・砂糖・イースト・麦芽 塩・卵・乳・大豆油	<p>残高不足で振替出来なかった場合、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3月31日)については年度変わりのため、4月に再度振替する事が出来ません。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。</p>			
わふうにくだんご(2ヶ)				カニシュウマイ(2ヶ)	タラすり身・玉葱・豚脂・カニ・でん粉 チキンエキス・香辛料・塩・小麦粉・大豆 酢・みりん	ドライカレー	豚挽肉・大豆・玉葱・人参・塩・カレー粉・生姜 カレールウ・アップルソース・ケチャップ・醤油 ワイン・にんにく・チャツネ・中濃ソース・鶏挽肉 黒糖・水あめ・砂糖・卵黄・クリーム・脱脂粉乳 パターミルクパウダー・米粉・ゼラチン・でん粉 植物油	<p>給食費を口座振替されている保護者様へ</p> <p>残高不足で振替出来なかった場合、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3月31日)については年度変わりのため、4月に再度振替する事が出来ません。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。</p>			

**卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。**

いつも残さず給食を食べてくれてありがとうございます。みなさんの「給食おいしかった!」という言葉や、カラッポになった食事は、私たち給食を作っている者にとって、何よりの宝物になりました。これからも1日3食しっかり食べて、元気に毎日を過ごして下さいね。

1年間、「給食献立表」や「栄養だより」を通して「食」に関することについてお知らせしてきましたが、毎日の生活に役立てていただけましたか? そこで...

1日3食きちんと食べた

食べ物の産地に関心を持った

好き嫌いをせずに何でも食べた

食べ残しをしなかった

食べ物の安全性に関心を持った

地域に伝わる郷土料理を食べた

朝起きると、脳やからだはエネルギーが足りないため、ボーッとしています。特に「朝ごはん」は大切です。

日本では約6割もの食べ物を外国からの輸入に依存していることを知っていますか?

1つの食べ物で完璧なものはありません。だから食べ物を上手に組み合わせることでバランスよく食べることが大切です。

食べ物や食生活を作っている人、調理している人に感謝をして食べましょう。

**『食育チェック』で、この1年間の食生活を振り返ってみましょう。**

消費期限などをチェックして、安全に食べるためにどうしたらよいか考えましょう。

昔から地域や家庭に伝わっている食べ物や料理を、いつまでも残していきましょう。

**給食費を口座振替されている保護者様へ**

残高不足で振替出来なかった場合、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3月31日)については年度変わりのため、4月に再度振替する事が出来ません。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。