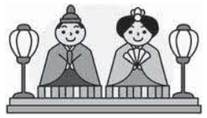
令和3年



3月 小学校給食予定献立表 A

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
1 ごはん ぶたじる わふうきんぴらつつみ	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 562kcal・22.6g・14.8g・1.6g 中 619kcal・24.6g・15.6g・1.8g 高 676kcal・26.4g・16.3g・2.1g 人参・じゃが芋・つきこんにゃく・冷凍豆腐（豆乳（大豆）・でん粉）・ごぼう・大根・玉葱・豚肉・味噌（大豆・米）・減塩味噌（大豆・米）・合わせだし（さば）・和風だし・塩こうじ（米） 鶏肉・たまねぎ・ごぼう・豆腐・鶏皮・小麦不使用しょうゆ・にんじん・砂糖・みりん・植物油・しょうがペースト・食塩・豚ゼラチン・酵母エキス・ごま・香辛料・でん粉・大豆	2 ラーメン とまこまい カレーラーメン やさいしゅうまい（2こ）	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 631kcal・22.8g・16.4g・2.9g 中 655kcal・24.1g・17.3g・3.2g 高 675kcal・25.4g・18.4g・3.8g 豚肉・キャベツ・玉葱・長葱・もやし・パーモントカレー（小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ）・シャンタン（牛肉・豚肉・鶏肉・乳・小麦・大豆・ゼラチン・ごま）・カレーラーメンスープ（しょうゆ（小麦・大豆）・砂糖・ポークエキス・カレー粉・豚脂・食塩・鶏油・香辛料・酒精・カラメル） 豆腐・魚肉すり身・玉ねぎ・小麦粉・でん粉・キャベツ・にんじん・たけのこ・豚脂・さやいんげん・ねぎ・砂糖・なたね油・食塩・しょうゆ・卵・香辛料・大豆粉	3 さけわかめごはん ごまじる てりやきチキン	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 597kcal・25.4g・19.1g・2.6g 中 665kcal・28.7g・20.6g・3.0g 高 732kcal・31.2g・22.2g・3.5g 鮭わかめご飯の素（さけ・わかめ・食塩・砂糖・こんぶだし・さけエキス・かつおエキス・こんぶエキス・紅麹） 鶏肉・里芋・ごぼう・人参・長葱・つきこんにゃく・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）・減塩味噌（大豆・米）・味噌（大豆・米）・合わせだし（さば）・和風だし・白炒りごま・白ねりごま 鶏肉・しょうゆ（小麦・大豆）・砂糖・みりん・カラメル・でん粉	4 スライスパン つぶつぶ コーンスープ ぶたにくの トマトに カップでヤクルト いちごジャム	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 666kcal・28.1g・26.1g・2.2g 中 769kcal・33.0g・29.3g・2.9g 高 907kcal・39.3g・33.4g・3.5g クリームコーン缶・ホールコーン・玉葱・パセリ・生クリーム（乳）・牛乳・有塩バター（乳）・こしょう・ルウポタージュ（小麦・乳・豚肉・大豆）・コーンクリーム（小麦・乳・牛肉・大豆）・コンソメ（鶏肉・豚肉）・ベーコン（豚肉・砂糖・塩・香辛料） 豚肉・玉葱・人参・トマトソース（大豆）・トマトソースルータイプ（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）・にんにく・菜種油 クリーム・脱脂粉乳・砂糖・ゼラチン・寒天・発酵乳 いちご・水あめ・砂糖	5 ごはん だいこんのそぼろに かれいのたつたあげ 小骨に気をつけて食べましょう かんこくのり	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 600kcal・25.3g・18.0g・1.2g 中 663kcal・27.5g・19.1g・1.3g 高 723kcal・30.0g・20.4g・1.6g 大根・人参・豚肉・長葱・こんにゃく・でん粉・絹厚揚げ（豆乳・でん粉・砂糖・植物油脂・大豆）・いんげん・おろし生姜・れんこん・そぼつゆ（大豆・小麦・米・さば）・合わせだし（さば）・和風だし・減塩醤油（大豆・小麦）・醤油（大豆・小麦）・みりん（米）・菜種油・砂糖 かれい・しょうゆ・みりん・しょうが・でん粉・小麦粉・大豆・菜種油 乾のり・ごま油（ごま）・食塩
8 ごはん こうやどうふみそしる たれつきにくだんご（2こ）	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 580kcal・21.0g・17.6g・2.5g 中 629kcal・22.4g・18.1g・2.8g 高 677kcal・23.8g・18.9g・3.0g 細切り高野豆腐（大豆）・キャベツ・人参・玉葱・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）・しめじ・味噌（大豆・米）・合わせだし（さば）・和風だし 鶏肉・玉葱・パン粉・でん粉・食塩・植物油脂・香辛料・砂糖・しょうゆ・みりん・醸造酢・トマトケチャップ・酵母エキス・大豆・ごま・小麦・醤油ペースト調味料・チキンエキス	9 うどん ごもくうどん コーンフライ ベビーチーズ	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 648kcal・24.6g・21.9g・3.1g 中 665kcal・26.1g・22.7g・3.3g 高 682kcal・27.9g・23.3g・3.6g ごぼう・人参・ほうれん草・長葱・鶏肉・たもぎ茸水煮・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）・そぼつゆ（大豆・小麦・米・さば）・減塩醤油（大豆・小麦）・みりん（米）・干椎茸・こんぶだし（米）・鰹だしパック とうもろこし・牛乳・小麦粉・砂糖・マーガリン・食塩・ゼラチン・チキンエキス・香辛料・パン粉・でん粉・コーンフラワー・植物油脂・ライ麦粉・コーンシロップ・米粉・脱脂大豆粉・菜種油 ナチュラルチーズ・乳清カルシウム・乳	10 ごはん ワンタンスープ マーボーどうふ	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 530kcal・22.1g・13.3g・1.8g 中 603kcal・25.5g・14.4g・2.4g 高 673kcal・29.0g・15.8g・2.7g ワンタン（小麦）・豚肉・つと（たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・塩）・もやし・青梗菜・長葱・人参・醤油ラーメンベース（鶏肉・豚肉・ごま・小麦・大豆）・塩ラーメンベース（豚肉・鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン） 豚肉・カット大豆・長葱・きざみ椎茸・冷凍豆腐（豆乳（大豆）・でん粉）・ごま油（ごま）・おろし生姜・にんにく・醤油（大豆・小麦）・砂糖・でん粉・テンメンジャン（大豆・ごま）・豆板醤・味噌（大豆・米）・清湯スープ（豚肉・鶏肉）	11 せわりコッペパン シーフードシチュー 小骨に気をつけて食べましょう ポークフランク こぶくろケチャップ パンにはさんで食べましょう	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 606kcal・33.4g・27.5g・2.6g 中 687kcal・38.9g・29.5g・2.8g 高 811kcal・45.5g・32.4g・3.4g ベーコン（豚肉・砂糖・塩・香辛料）・さけ・ムキエビ・白ワイン・じゃが芋・人参・白菜・しめじ・ソテーオニオン（大豆）・チキンコンソメ（乳・鶏肉・大豆・小麦）・ベシャメルソース（乳・小麦・ほたて・大豆）・牛乳・スキムミルク（乳）・生クリーム（乳）・パセリ・菜種油・塩・こしょう 豚肉・食塩・砂糖・香辛料 トマト・砂糖・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料	12 ごはん ホッキカレー カットりんご	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 587kcal・16.4g・15.2g・2.1g 中 664kcal・18.1g・17.1g・2.7g 高 738kcal・20.0g・19.0g・3.0g ほっきがい・じゃが芋・玉葱・人参・ソテーオニオン（大豆）・パーモントカレー（小麦・豚肉・乳・大豆・りんご・バナナ）・カレーフレーク（小麦）・スキムミルク（乳）・中濃ソース・アップルソース（リンゴ）・菜種油・生クリーム（乳）・にんにく りんご・砂糖
15 ごはん にくじゃが さばしおやき 小骨に気をつけて食べましょう	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 599kcal・22.5g・19.1g・1.6g 中 664kcal・25.0g・19.9g・1.8g 高 726kcal・27.1g・20.8g・2.0g 豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・たけのこ・枝豆・そぼつゆ（大豆・小麦・米・さば）・醤油（大豆・小麦）・みりん（米）・砂糖・合わせだし（さば）・和風だし・菜種油 さば・塩	16 ラーメン もやしたっぷり みそラーメン やきギョーザ（2こ）	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 629kcal・24.7g・16.5g・3.0g 中 651kcal・26.1g・17.3g・3.3g 高 670kcal・27.7g・18.3g・3.6g 玉葱・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・味噌ラーメンベース（豚肉・ほたて・ごま・大豆・小麦・鶏肉・ゼラチン）・清湯スープ（豚肉・鶏肉）・減塩味噌（大豆・米）・菜種油 キャベツ・たまねぎ・にら・豚肉・鶏肉・豚脂・でん粉・しょうゆ・食塩・酵母エキス・砂糖・生姜ペースト・香辛料・小麦粉・植物油脂・水あめ・大豆・酢・みりん	17 むぎごはん よしのじる かいたくどん	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 545kcal・23.2g・14.0g・1.6g 中 624kcal・27.1g・15.6g・2.0g 高 696kcal・30.5g・17.3g・2.4g 人参・きざみ油揚げ（大豆・菜種油）・冷凍豆腐（豆乳（大豆）・でん粉）・焼ちくわ（たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩）・長葱・鶏肉・ごぼう・そぼつゆ（大豆・小麦・米・さば）・醤油（大豆・小麦）・合わせだし（さば）・和風だし・でん粉 豚肉・カット大豆（大豆）・人参・玉葱・ホールコーン・芽ひじき・おろし生姜・菜種油・味噌（大豆・米）・醤油（大豆・小麦）・みりん（米）・砂糖・にんにく・料理酒・枝豆	18 こくとうパン ポトフ チーズイン ハンバーグ いちごのデザート	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 529kcal・22.4g・19.0g・2.8g 中 594kcal・24.8g・20.5g・3.2g 高 703kcal・28.4g・22.6g・3.7g じゃが芋・人参・大根・キャベツ・玉葱・カットウィンナー（豚肉・塩・砂糖・香辛料）・パセリ・こしょう・チキンコンソメ（乳・鶏肉・大豆・小麦）・ブイヨングラニュール（牛肉・鶏肉・小麦・大豆）・白ワイン 鶏肉・たまねぎ・豚肉・チーズ・パン粉・豚脂・植物油脂・食塩・砂糖・しょうゆ・ミルクカルシウム・酵母エキス・香辛料・しょうがペースト・乾燥卵白・ソテーオニオン・にんじんペースト・水あめ・植物油・ワイン・トマトペースト・ポークエキス・マーガリン・小麦粉・カラメルソース・チキンストック・リンゴジュース・大豆・乳・でん粉・貝カルシウム いちご・いちご果汁・砂糖	19 ごはん ちゅうかどん（しおあじ） ひじきはるまき	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 586kcal・22.5g・18.3g・1.7g 中 644kcal・24.6g・19.4g・1.9g 高 712kcal・28.4g・20.5g・2.3g 白菜・もやし・でん粉・枝豆・おろし生姜・玉葱・人参・豚肉・いか・ベビーホタテ・菜種油・塩ラーメンベース（豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆）・こしょう・干椎茸・ごま油（ごま）・料理酒・シャンタン（牛肉・豚肉・鶏肉・乳・小麦・大豆・ゼラチン・ごま）
22 ごはん にくどうふ さわらのてりやき 小骨に気をつけて食べましょう	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 598kcal・27.0g・17.1g・1.7g 中 667kcal・29.7g・18.6g・1.8g 高 733kcal・32.5g・20.0g・1.9g 豚肉・絹厚揚げ（豆乳・でん粉・植物油脂・大豆・砂糖）・こんにゃく・でん粉・玉葱・人参・長葱・白菜・干椎茸・そぼつゆ（大豆・小麦・米・さば）・合わせだし（さば）・醤油（大豆・小麦）・みりん（米）・菜種油・砂糖 さわら・醤油（小麦・大豆）・砂糖・みりん・米でん粉・食塩	23 スパゲティ ミートスパゲティ パンプキン アンサンブルエッグ	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 583kcal・25.9g・19.5g・3.4g 中 625kcal・28.1g・21.3g・3.9g 高 665kcal・30.3g・23.4g・4.3g 豚肉・玉葱・人参・グリンピース・おろし生姜・にんにく・マッシュルーム水煮・きざみ椎茸・トマトケチャップ・トマトピューレ・ミートソース（大豆・牛肉・豚肉・小麦）・ミートップ（玉葱・人参・豚肉・トマトケチャップ・植物油脂・動物油脂・トマトペースト・にんにく・生姜・チキンエキス・香辛料・オニオンパウダー・大豆）・ウスターソース・中濃ソース・粉チーズ（乳）・有塩バター（乳）・赤ワイン 卵・かぼちゃ・かつおだし・鶏肉・じゃがいもでん粉・植物油（米・ひまわり）・砂糖・酢（りんご）・醤油・塩・みりん（米）・酵母エキス・小麦・大豆	24 ごはん ポークハヤシライス アセロラゼリー	栄養価 エネルギー・たんぱくしつ・しぼう・えんぶん 低 597kcal・18.0g・16.5g・2.0g 中 672kcal・20.3g・18.6g・2.3g 高 748kcal・22.6g・20.7g・2.8g 豚肉・玉葱・人参・有塩バター（乳）・ブロッコリー・マッシュルーム水煮・ウスターソース・ハヤシフレーク（小麦・豚肉・バナナ・鶏肉・乳・大豆・りんご）・ハヤシルウ（小麦）・アップルソース（リンゴ）・赤ワイン・トマトソース（大豆）	砂糖・水あめ・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天・紅麹		

○ 牛乳は毎日つきます。
○ 4 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
○ お魚には骨が付いている場合もあります。刺さらないよう取り除くなど注意して食べましょう。

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。

苫小牧産の食材を使用しています

2日(火) とまこまいカレーラーメン … もやし
8日(月) こうやどうふみそしる …… しめじ
10日(水) ワンタンスープ …… もやし
11日(木) シーフードシチュー …… しめじ
12日(金) ホッキカレー …… ほっき
16日(火) もやしたっぷりみそラーメン …… もやし
19日(金) ちゅうかどん（しおあじ） … もやし

夜間窓口を開設しております

3月は15日(月)・25日(木)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

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3月31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。後日納付書を送付するため、納付書での支払いをお願いします。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。

Wカレーの街 とまこまい CURRY

苫小牧市には「カレーラーメン」と「ホッキカレー」、2つのカレー味の名物があります。3月の給食ではこの両方を提供します。苫小牧市民のソウルフードを味わってみましょう！

menu 1 カレーラーメン

カレーラーメンは1965年に苫小牧市内のラーメン店で誕生し、今では苫小牧のみならず東胆振の40軒以上のお店でメニューにされる、地元の味です。

また「とまこまいカレーラーメン振興局（T・C・R・S）」という団体がカレーラーメンの美味しさをもっと多くの人に知ってもらうため、活動にはげんでいます。

これを機にカレーラーメンの美味しさを知ってもらえると嬉しいです。

menu 2 ホッキカレー

給食でホッキカレーが食べられるのは、ほっき貝の漁獲量日本一である苫小牧ならではで、大人になっても忘れてほしくない地元の味です。

提供にあたっては苫小牧漁業協同組合とマルゼン食品のみなさんが協力してくれました。苫小牧市の貝・ほっき貝を感謝していただきましょう。