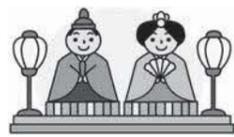


令和3年



3月 小学校給食予定献立表

B



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	栄養価 低 530kcal 22.1g 13.3g 1.8g 中 603kcal 25.5g 14.4g 2.4g 高 673kcal 29.0g 15.9g 2.7g ワントン(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(大豆)・鶏肉・豚肉・こま・小麦・大豆・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦・大豆)・中華味(鶏肉・豚肉・大豆・牛肉・ゼラチン)	2 うどん	栄養価 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・たまご・鶏水煎・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・そばつゆ(大豆・小麦・米・そば)・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	3 さけわかめごはん	栄養価 低 568kcal 23.3g 14.9g 2.6g 中 627kcal 25.5g 15.7g 3.0g 高 685kcal 27.5g 16.4g 3.4g 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	4 せわり コッペパン	栄養価 低 606kcal 33.4g 27.5g 2.6g 中 689kcal 38.9g 29.5g 2.9g 高 812kcal 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)・ソーテオニオン(大豆)・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ベジヤメルソース(乳・小麦・はたで・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	5 ごはん	栄養価 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・そばつゆ(大豆・小麦・米・そば)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・砂糖・合わせだし(そば)・和風だし・菜種油
ワンタンスープ マーボー豆腐	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)	ごもくうどん コーンフライ ベビーチーズ	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(ライ麦粉・コーンシロップ・米粉・脱脂大豆粉・菜種油)	ぶたじる わふうきんぴらつつみ	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	シーフードシチュー 小骨に気をつけて食べましょう	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)・ソーテオニオン(大豆)・チキンコンソメ(乳・鶏肉・大豆・小麦)・ベジヤメルソース(乳・小麦・はたで・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	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	豚肉・鶏肉・砂糖・香辛料 トマト・砂糖・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料
8 ごはん	栄養価 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(大豆)・いんげん・おろし生姜・れんこん・そばつゆ(大豆・小麦・米・そば)・合わせだし(そば)・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	9 ラーメン	栄養価 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・パルモンタレー(小麦・豚肉・乳・大豆)・りんご・バナナ・ジャンタン(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・みりん(小麦・大豆)・砂糖・ホクキエキス・カレー粉・豚脂・食塩・鶏油・香辛料・酒精・カラメル)	10 ごはん	栄養価 低 591kcal 24.7g 19.0g 1.6g 中 658kcal 27.8g 20.5g 1.8g 高 724kcal 30.2g 22.1g 2.2g 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(そば)・和風だし・白炒りごま・白ねりごま	11 こくとうパン	栄養価 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・カットウィンター(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)・パイオニラニール(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン	12 ごはん	栄養価 低 546kcal 23.1g 13.9g 1.6g 中 625kcal 27.0g 15.5g 2.0g 高 697kcal 30.4g 17.1g 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)・焼くち(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・そばつゆ(大豆・小麦・米・そば)・醤油(大豆・小麦)・合わせだし(そば)・和風だし・でん粉
だいこんのそぼろに かわいいのたつたあげ 小骨に気をつけて食べましょう	かわいい・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	とまこまい カレーラーメン やさしいゆうまい(2こ)	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・さいいんげん・ねぎ・砂糖・なたね油・食塩・しょうゆ・卵・香辛料・大豆粉	ごまじる てりやきチキン	鶏肉・しょうゆ(小麦・大豆)・砂糖・みりん・カラメル・でん粉	ポトフ チーズイン ハンバーグ いちごのデザート	鶏肉・たまねぎ・豚肉・チーズ・パン粉・豚脂・植物油(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・ソーテオニオン・にんじんペースト・水あめ・植物油・ワイン・トマトペースト・ホクキエキス・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	よしのじる かいたくどん	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
15 ごはん	栄養価 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(大豆)・砂糖)・こんにゃく・でん粉・玉葱・人参・長葱・白菜・干椎茸・そばつゆ(大豆・小麦・米・そば)・合わせだし(そば)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・菜種油・砂糖	16 スパゲティ	栄養価 低 583kcal 25.9g 19.5g 3.4g 中 625kcal 28.1g 21.3g 3.9g 高 665kcal 30.9g 23.4g 4.3g 豚肉・玉葱・人参・グリーンピース・おろし生姜・にんにく・マッシュルーム水煎・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)・ミートソース(玉葱・人参・豚肉・トマトケチャップ・植物油(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	17 むぎごはん	栄養価 低 586kcal 16.5g 15.3g 2.1g 中 663kcal 18.2g 17.2g 2.7g 高 737kcal 20.1g 19.2g 3.0g ほっきがい・じゃが芋・玉葱・人参・ソーテオニオン(大豆)・パルモンタレー(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	18 スライスパン	栄養価 低 666kcal 28.1g 26.1g 2.2g 中 769kcal 33.0g 29.3g 2.9g 高 907kcal 39.3g 33.4g 3.9g 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)・有塩バター(乳)・こしょう・ルウボタージュ(小麦・乳・豚肉・大豆)・コンクリーム(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)	19 ごはん	栄養価 低 586kcal 22.5g 18.3g 1.7g 中 644kcal 24.6g 19.4g 1.9g 高 712kcal 28.4g 20.5g 2.3g 白米・もやし・でん粉・枝豆・おろし生姜・玉葱・人参・豚肉・いか・ペビーホタテ・菜種油・塩ラーメンベース(豚肉・鶏肉・りんご・小麦)・大豆)・コンクリーム(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)
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	さわら・醤油(小麦・大豆)・砂糖・みりん・米・でん粉・食塩	ミートスパゲティ パンブキン アンサンブルエッグ	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	ホッキカレー カトリんご	りんご・砂糖	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	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)・有塩バター(乳)・こしょう・ルウボタージュ(小麦・乳・豚肉・大豆)・コンクリーム(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)	ちゅうかどん(しおあげ) ひじきはるまき	豚肉・玉葱・人参・トマトソース(大豆)・トマトソース(タイプ(トマトパウダー・小麦粉)・パム油・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
22 ごはん	栄養価 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(そば)・和風だし	23 ラーメン	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(水あめ・大豆・酢・みりん)	24 ごはん	栄養価 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)・プロックリー・マッシュルーム水煎・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)	Wダブル 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！	
こうやどうふみそする たれつきにくだんご(2こ)	鶏肉・玉葱・パン粉・でん粉・食塩・植物油(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	もやしたっぷり みそラーメン やきギョーザ(2こ)	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(大豆)・ラーメンベース(豚肉・はたで・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	ポークハヤシライス アセロラゼリー	砂糖・水あめ・アセロラ果汁・レモン果汁・寒天・紅麹	menu 1 カレー		menu 2 ホッキカレー	
○牛乳は毎日つきます。 ○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 → 中小学校の給食献立など		とまこまいさん しょうごさい しょう 苫小牧産の食材を使用しています 1日(月) ワンタンスープ …………… もやし 4日(木) シーフードシチュー …………… しめじ 9日(火) とまこまいカレーラーメン …… もやし 17日(水) ホッキカレー …………… ほっき 19日(金) ちゅうかどん(しおあげ) …… もやし 22日(月) こうやどうふみそする …………… しめじ 23日(火) もやしたっぷりみそラーメン …………… もやし		夜間窓口を開設しております 3月は15(日)・25(日)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 苫小牧市榎町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。		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。		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の、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す。	
○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。									