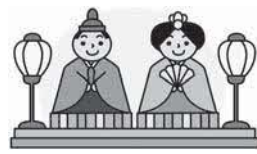


令和3年



# 3月 中学校給食予定献立表



苦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 ホッキカレー カットりんご	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 866kcal・22.4g・20.1g・3.3g ほっきがえい・じゃが芋・玉葱・人参・ソテーオニオン(大豆)・パネトンカレー(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	2 スライスパン つぶつぶ コーンスープ 豚肉のトマト煮 いちごジャム	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 881kcal・40.2g・29.9g・3.7g 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)・コンソメ(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・粉末米粉・酵母エキス)・にんにく・菜種油 いちご・水あめ・砂糖	3 鮭わかめごはん なめこ味噌汁 かぼちゃ挽肉フライ	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 850kcal・24.4g・22.9g・4.0g 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) 冷凍豆腐(豆乳(大豆)・でん粉)・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・人参・長葱・なめこ・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし・減塩味噌(大豆・米) かぼちゃ・豚肉・たまねぎ・豚脂・パン粉・でん粉・小麦粉・植物油・水あめ・砂糖・しょうゆ・みりん・ウスターソース・香辛料・大豆・菜種油	4 ラーメン とまこまい カレーラーメン 揚げギョーザ(2個) ストロベリー ヨーグルト	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 810kcal・30.8g・22.4g・3.7g 豚肉・キャベツ・玉葱・長葱・もやし・パネトンカレー(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・こま)・カレーラーメンソース(しょうゆ(小麦)・大豆)・砂糖・ホークエキス・カレー粉・豚脂・食塩・鶏油・香辛料・酒精・カラメル) キャベツ・たまねぎ・にら・鶏肉・豚脂・ひじき・でん粉・しょうゆ・植物油・砂糖・魚介エキス・食塩・香辛料・酵母エキス・小麦粉・水あめ・大豆粉・こま・菜種油 脱脂粉乳・いちご果汁・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天・野菜色素	5 ごはん さつまい 肉団子(みそ味) (2個)	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 881kcal・28.4g・20.2g・2.6g さつまいも・つきごんにやく・冷凍豆腐(豆乳(大豆)・でん粉)・ごぼう・大根・玉葱・人参・豚肉・塩こうじ(米)・減塩味噌(大豆・米)・味噌(大豆・米)・合わせだし(さば)・和風だし・菜種油 鶏肉・豚肉・玉葱・パン粉・でん粉・豚脂・食塩・植物油・香辛料・砂糖・味噌・水あめ・みりん・こま・醸造酢・酵母エキス・しょうが・パーム油・カラメル・小麦・大豆・りんご
8 ごはん ワンタンスープ マーボー豆腐	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 798kcal・32.1g・16.9g・2.9g 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・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) 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・テンメシジャン(大豆・こま)・豆腐屋・味噌(大豆・米)・清湯スープ(豚肉・鶏肉)	9 背割 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 小袋ケチャップ パンにはさんで食べましょう	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 868kcal・48.3g・33.4g・3.7g ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・さけ・ムギキビ・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)・ベジメルトソース(乳・小麦・ほだて・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	10 ごはん 大根のそぼろ煮 ブリカツ 小骨に気をつけて食べましょう 韓国のみ	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 885kcal・31.7g・25.3g・1.7g 大根・人参・豚肉・長葱・ごんにやく・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・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 ブリ・パン粉・小麦粉・バター粉・しょうゆ・みりん・砂糖・生姜・大豆・菜種油 乾のり・ごま油・食塩・こま	11 スパゲティ トマトのクリーム スパゲティ チキンナゲット(2個) ベビーチーズ ◆3年生のみ卒業デザート◆ お祝いいちごケーキ 詳細については下のお知らせをご覧ください。	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 766kcal・33.1g・29.7g・4.8g 人参・玉葱・しめじ・パセリ・ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料)・生クリーム(乳)・有塩バター(乳)・スキムミルク(乳)・こしょう・ルウポタージュ(小麦・乳・豚肉・大豆)・コンソメ(鶏肉・豚肉)・ベジメルトソース(乳・小麦・ほだて・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・粉末米粉・酵母エキス)・シュレッドチーズ(ナチュラルチーズ(生乳・塩)) 鶏肉・パン粉・おから・砂糖・塩・でん粉・香辛料・小麦粉・クラッカー粉・コンソメ・米粉・粉末醤油・パーム油・大豆・紅麹 ナチュラルチーズ・乳清カルシウム・乳	12 ごはん 肉じゃが さば味噌煮 小骨に気をつけて食べましょう	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 879kcal・32.9g・21.2g・2.2g 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・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・でん粉・みそ・砂糖・みりん・大豆
15 ごはん 肉豆腐 さわらの照り焼き 小骨に気をつけて食べましょう	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 856kcal・35.5g・21.1g・2.1g 豚肉・絹厚揚げ(豆乳)・でん粉・植物油・大豆・砂糖)・ごんにやく・でん粉・玉葱・人参・長葱・白菜・干椎茸・そばつゆ(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	16 黒糖パン ポトフ チキンカツ いちごのデザート こざかなアーモンド	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 820kcal・31.9g・29.9g・3.5g じゃが芋・人参・大根・キャベツ・玉葱・カットワインナー(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(牛肉・鶏肉・小麦・大豆)・白ワイン 鶏肉・食塩・しょうゆ・砂糖・パン粉・小麦粉・米粉・でんぷん・植物油・大豆・豚肉・菜種油 いちご・いちご果汁・砂糖 アーモンド・かたくりいわし・三温糖・水あめ・こま	17 麦ごはん 中華丼(塩味) ショーロンポー (2個)	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 863kcal・34.1g・22.4g・2.8g 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・ジャンタン(牛肉・豚肉・鶏肉・乳・小麦・大豆・ゼラチン・こま) 豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・生姜・豚脂・はるさめ・醤油・でん粉・オスターソース・砂糖・植物油・みりん・塩・香辛料・小麦粉・大豆・こま	18 うどん かしわうどん コーンフライ 桃のタルト	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 779kcal・29.8g・23.8g・3.6g 鶏肉・焼くわ(たらすり身・じゃがいもでん粉・砂糖・みりん・塩)・きざみ油揚げ(大豆・菜種油)・長葱・しめじ・そばつゆ(大豆・小麦・米・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん(米)・干椎茸・ごんにやく(米)・鮫だしパック 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・ライ麦粉・コーンシロップ・米粉・豚脂大豆粉・菜種油 ももピューレ・豆乳・砂糖・米粉・植物油・水あめ・ショートニング・コーンフラワー・でん粉・調整豆乳粉末・大豆・紅麹・食用油脂	19 ごはん 吉野汁 開拓丼	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 825kcal・33.5g・18.0g・2.6g 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・そばつゆ(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・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
22 ごはん ごま汁 かれのい竜田揚げ 小骨に気をつけて食べましょう 胚芽ふりかけ	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 862kcal・34.3g・23.1g・2.3g 鶏肉・里芋・ごぼう・人参・長葱・つきごんにやく・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 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 ごま・でん粉・米胚芽・かつお節・醤油・砂糖・塩・あおさ・大豆・のり・麦芽糖・抹茶・小麦・酵母エキス	23 バターパン クイッティオ入り スープ ハムチーズサンド フライ ヨーグルト	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 820kcal・31.6g・31.0g・3.8g 干椎茸・クイッティオ(米・じゃがいもでん粉)・人参・ソテーオニオン(大豆)・たけのこ・パセリ・醤油(大豆・小麦)・オニオンソース(砂糖・オニオンエキス・ゼラチン・植物油)・調味油・オニオンパウダー・小麦・大豆・豚肉)・ベーコン(豚肉・砂糖・塩・香辛料) 豚肉・鶏肉・豚脂・たまねぎ・海軍ミネラル・食塩・砂糖・香辛料・ホークエキス・テンパン・プロセスチーズ・パン粉・小麦粉・ショートニング・大豆・乳・菜種油 脱脂粉乳・クリーム・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天	24 ごはん ポークハヤシライス アセロラゼリー	エネルギー・たんぱく質・脂肪・塩分 874kcal・25.2g・22.1g・2.9g 豚肉・玉葱・人参・有塩バター(乳)・フロコリ・マッシュルーム水素・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	 <p>カレーラーメンは1965年に苦小牧市内のラーメン店で誕生し、今では苦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、地元のみです。 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。</p>		 <p>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苦小牧ならではの、大人になっても忘れてほしくない地元の味です。 提供にあたっては苦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。 苦小牧市の貝・ほっき貝を感謝していただきましょう。</p>	

○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苦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。

**苦小牧産の食材を使用しています**

1日(月) ホッキカレー …………… ほっき  
4日(木) とまこまいカレーラーメン …… もやし  
8日(月) ワンタンスープ ……………… もやし  
9日(火) シーフードシチュー ……………… しめじ  
11日(木) トマトのクリームスパゲティ …… しめじ  
17日(水) 中華丼(塩味) ………………… もやし  
18日(木) かしわうどん ………………… しめじ

**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  
苦小牧市柳町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。

**3年生のみなさん、3年生の保護者様へおしらせ**  
**3年生卒業のお祝いで、11日(木)に「お祝いいちごケーキ」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・いちご濃縮果汁・でん粉・紅麹・クチナシ・大豆  
〈1個あたりの栄養価〉 エネルギー 100kcal たんぱく質 1.7g 脂肪 4.1g 塩分 0.1g  
祝 3年生の皆さん卒業おめでとうございます。9年間食べていた給食ともお別れです。これからは自分自身で選んで食べる機会が増えていきます。健康を意識して食べることを大切にして、充実した毎日を過ごしてください。