

学校給食だより

八雲町学校給食センター

3月の主な行事は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。
ひな祭りには、雛人形を飾る風習があり、人形が子どもの災厄の身代わりに
なってくれると言われています。



～日本の郷土料理～

《ジンギスカン》

北海道の郷土料理です。今から70年ほど前、羊毛を生産するため、北海道でたくさん羊を育てていました。その数年後、食用としての羊肉が必要となり、盛んに飼育が行われました。この頃から、他の肉より羊肉を食べる機会が増え、北海道ならではの料理になりました。

「ジンギスカン」は、参考にした中国料理の名前と羊肉をよく食べていたモンゴル人の名前に由来するものだそうです。

ご卒業

おめでとう

ございます

卒業生のみなさん、思い出に残っている給食はありますか？
学校で勉強を頑張る中、食べることの楽しみ、安らぎを少しでも給食で感じてもらえたらと思っています。
これからも食べることを大切に、元気に充実した学校生活を送れるよう願っています。

＜今月使用する野菜について＞

八雲産食材は **軟白ねぎ** と **じゃがいも** です。



…2日の塩ラーメン、16日のみそけんちんうどん、23日のコーンバターラーメン

…3日の野菜のそぼろ煮、14日のブラウンシチュー、17日の豚じゃが汁

に入っています。味わっていただきましょう！



3月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑	
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
1 (水)	米	飯	牛乳	わかめと高野豆腐の味噌汁 大根と鶏肉の照り煮・さつま芋サラダ	米・さつま芋 マヨネーズ	牛乳・豆腐・わかめ・鶏肉	長ねぎ・大根・人参・生姜 グリーンピース・きゅうり
2 (木)	減量	ご飯	〃	塩ラーメン・鶏のから揚げ(小2個・中3個) (味付けのり)	米・めん・麩	牛乳・豚肉・ツト・鶏肉・海苔	もやし・メンマ・人参・長ねぎ にんにく
3 (金)	ちらし	寿司	〃	あさりのすまし汁・野菜のそぼろ煮 ひなゼリー	米・じゃが芋	牛乳・油揚げ・あさり・わかめ 豚肉・さつま揚げ	筍・蓮根・干びょう・椎茸・長ねぎ 玉ねぎ・人参・グリーンピース
6 (月)	米	飯	牛乳	なめこの味噌汁・ジンギスカン・パイ おぼこ漬	米	牛乳・豆腐・ラム肉	なめこ・大根・長ねぎ・玉ねぎ・人参 キャベツ・にんにく・生姜・パイ
7 (火)	コッ	ペパン	〃	グリーンポタージュ・ミートポルトマト煮 (各2個)・ごまドレサラダ	パン・マーガリン ごま	牛乳・クリームチーズ・青大豆 粉乳・豚肉・鶏肉	玉ねぎ・パセリ・大根・人参 ブロッコリー
8 (水)	米	飯	〃	森のきのこスープ・チキンナゲット (小2個・中3個)・ビーフンサラダ	米・ビーフン マヨネーズ	牛乳・糸かま・鶏肉・ハム	しめじ茸・えのき茸・水菜 マッシュルーム・きゅうり
9 (木)	減量	ご飯	〃	白菜のコンソメスープ・焼きそば うの花コロッケ	米・めん	牛乳・ベーコン・鶏肉・おから	白菜・木耳・パセリ・人参・キャベツ 玉ねぎ・ピーマン
10 (金)	浜松小学校のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦727 ㊧913	たんぱく質(g) ㊦29.7 ㊧35.1	脂質(g) ㊦27.4 ㊧42.6	野菜量(g) ㊦45.3 ㊧78.4
	米	飯	牛乳	ねぎま汁・豆腐バーグ照り焼きソース みかんゼリー	米	牛乳・ツナ・鶏肉・豆腐	大根・しめじ茸・長ねぎ・みかん
13 (月)	米	飯	牛乳	玉ねぎの味噌汁・ビビンバ レンコンチップス	米・ごま	牛乳・油揚げ・豚肉	玉ねぎ・人参・ほうれん草 もやし・にんにく・れんこん
14 (火)	黒糖	パン	〃	ブラウンシチュー・ロイヤルチキンカツ コーンサラダ	パン・マーガリン じゃが芋	牛乳・豚肉・鶏肉	人参・玉ねぎ・マッシュルーム コーン・キャベツ・きゅうり
15 (水)	米	飯	〃	春雨スープ・ドライカレー・ヨーグルト	米・春雨	牛乳・糸かま・豚肉・大豆 ヨーグルト	長ねぎ・筍・人参・白菜・木耳・生姜 玉ねぎ・にんにく・りんご・トマト・ピーマン
16 (木)	減量	ご飯	〃	みそけんちんうどん・野菜春巻き ブロッコリーのおかか和え	米・うどん 春巻きの皮	牛乳・鶏肉・かつお節	ごぼう・長ねぎ・人参・生姜 ブロッコリー
17 (金)	米	飯	〃	豚じゃが汁・コーンシチューマイ(小2個・中3個) こんにゃく炒め煮(ミニ醤油)	米・じゃが芋 こんにゃく	牛乳・豚肉・豆腐・焼売の皮 さつま揚げ・かつお節	人参・白菜・長ねぎ・コーン 筍・グリーンピース・しめじ茸
20 (月)	米	飯	牛乳	さつま芋と油揚げの味噌汁・いわし生姜煮 筑前煮	米・さつま芋 こんにゃく	牛乳・油揚げ・いわし・鶏肉	長ねぎ・筍・人参・ごぼう 枝豆
22 (水)	米	飯	〃	吉野汁・肉みそ大豆・大根としらすのサラダ	米・ごま	牛乳・豚肉・鶏肉・豆腐・大豆 小女子	えのき茸・生姜・人参・長ねぎ 大根・きゅうり
23 (木)	減量	ご飯	〃	コーンバターラーメン・磯香和え (はいがふりかけ)	米・めん バター	牛乳・豚肉・ツト・わかめ 花竹輪・焼きのり	もやし・メンマ・人参・長ねぎ コーン・にんにく・小松菜・白菜



こんだてせつめい

- 3日 ひな祭りメニューです。何味のゼリーかな？
- 6日 北海道の郷土料理、ジンギスカン！
- 13日 ビビンバはご飯の上ののせて食べてね。
- 23日 今年度最後の給食です。選ばれたのはコーンバターラーメン！

4月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	642	23.9
中学校	808	28.1

予定回数 16回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。