



3月 小学校給食予定献立



平成25年 小学校用献立 室蘭市学校給食センター 北海道室蘭市祝津町3-6-100 TEL:0143-27-2511 FAX:0143-27-2512

日	主食	温食	副食	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	エネルギー
1 (金)	ごはん	水元小5年1組2班 リクエスト献立 にくじゃが	・きんぴらごぼう ・はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし・こんぶだし	ごはん・ごま・しらたき じゃがいも・あぶら はちみつレモンゼリー	たまねぎ しょうが・ごぼう にんじん・グリーンピース	614 670 718
4 (月)	ちらしずし	ひなまつりメニュー すましじる	・ほっけフライ ・さくらもち	かまぼこ・ほっけフライ ぎゅうにゅう・あげ とうふ・えびボール	ごはん あぶら・さとう さくらもち	にんじん・かんぴょう しいたけ・れんこん ながねぎ・たけのこ	651 696 741
5 (火)	バーガーパン	かぼちゃニョッキの クリームに	・テリヤキハンバーグ	ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ なまクリーム・ベーコン	バーガーパン バター かぼちゃニョッキ	コーン・えだまめ たまねぎ・ブロッコリー にんじん	651 675 699
6 (水)	わかめごはん	武揚小5年1組2班 リクエスト献立 みそラーメン	・てばもとさっぱりに ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう・ヨーグルト ぶたにく・わかめ てばもとさっぱり	ごはん ラーメン ごまあぶら・あぶら	しょうが ながねぎ はくさい・たけのこ にんにく・にら にんじん・コーン もやし	662 697 748
7 (木)	コッペパン	とりにくとやさいの トマトに	・プレーンオムレツ ・いちごジャム	ぎゅうにゅう・とりにく プレーンオムレツ なまクリーム	コッペパン・オリーブ油 じゃがいも・バター さとう・いちごジャム	えだまめ・にんじん たまねぎ・にんにく トマト・ブロッコリー	610 672 740
8 (金)	ごはん	ポークカレー	・プルプルゼリー	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	ごはん・ナタデココ ゼリー バター・じゃがいも	たまねぎ にんじん・にんにく パイン・みかん・もも	712 785 855
11 (月)	こくとうパン	かんさいふううどん	・チーズはんぺんフライ	ぎゅうにゅう・とりにく チーズはんぺんフライ かまぼこ・あぶらあげ	こくとうパン うどん さとう・あぶら	にんじん ながねぎ ごぼう	600 664 728
12 (火)	うめしらすごはん	桜が丘小5年1組2班 リクエスト献立 ぶたじる	・ちくわいそべあげ	しらす・とうふ・みそ ぎゅうにゅう・ぶたにく ちくわいそべあげ	ごはん じゃがいも・あぶら こんにやく・ごま	にんじん・ながねぎ たまねぎ・ごぼう・うめ だいこん・しょうが・しそ	602 654 703
13 (水)	ココアコッペパン	ポテトとウィンナーの ジャーマンふう	・あじつきにくだんご(2こ)	ぎゅうにゅう ウィンナー あじつきにくだんご	ココアコッペパン じゃがいも バター	ブロッコリー・コーン・にんにく パセリ・アスパラ・にんじん たまねぎ・しめじ	605 669 741
14 (木)	ごはん	ワンタンスープ	・ビビンバふう	ぎゅうにゅう にんじん・ワンタン ぶたにく・やきどうふ	ごはん さんおんとう ごま・ごまあぶら	にんじん・もやし たまねぎ・たけのこ ほうれんそう はくさい・ながねぎ にんにく しょうが	578 635 688
15 (金)	ごはん	あつあげのそぼろに	・あじフライ ・ふりかけ	ぎゅうにゅう あじフライ とりにく・あつあげ	ごはん・さんおんとう じゃがいも・ふりかけ でんぶん・あぶら	えだまめ・しょうが たまねぎ にんじん	675 732 785
18 (月)	ごはん	ごぼうのごもくいため	・さばのみそに	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・さばのみそに さつまあげ	ごはん・ごま しらたき・ごまあぶら さとう・あぶら	ごぼう・ピーマン にんじん だいこん	619 668 716
19 (火)	ナン	ビーンズドライカレー	・やさいコロッケ	ぎゅうにゅう こなチーズ ぶたにく・ひよこまめ	ナン あぶら やさいコロッケ	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく たまねぎ にんじん・トマト	653 674 693
21 (木)	とうみつパン	ツナとトマトの スパゲッティー	・パインかん	ぎゅうにゅう こなチーズ ツナ	とうみつパン さとう・バター スパゲッティー・あぶら	たまねぎ・しめじ・トマト にんじん・パセリ・パイン ピーマン・にんにく	566 635 709
22 (金)	ごはん	マーボー豆腐	・えびシューマイ(2こ)	ぎゅうにゅう とうふ・ぶたにく えびシューマイ	ごはん でんぶん さとう	にら・しょうが ながねぎ しいたけ	618 675 727
25 (月)	ごはん	だいこんと とりにくのにももの	・しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう・とりにく えだまめとじゃこボール しろみざかなフライ	ごはん・あぶら こんにやく さんおんとう	だいこん・たけのこ ごぼう にんじん	600 651 698

★牛乳は毎日つきます。 ★お子様が楽しく食べた給食です。給食費は忘れずに納めましょう。

★「はし」は、毎日持ってきてください。(はしは毎日洗いましょう。)

★都合により献立の一部を変更する場合があります。

★アレルギー等で詳しい献立内容を確認したい場合は給食センター栄養教諭まで、ご連絡ください。

※室蘭市の学校給食センターホームページ(アドレス <http://www.city.muroran.lg.jp/main/org9600.html>)

※献立表はメールでも配信しております。(アドレス http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail_k.html)

右のQRコードからでも登録ページへ進むことができます。



★今月の当日パン★

7日・11日
大沢・海陽
高砂・水元
知利別・旭ヶ丘

21日
八丁平・高平
本輪西・陣屋
本室蘭・白鳥台
喜門岱

