

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
3月	ごはん	節分メニュー 鶏肉と大根のピリ辛煮	・イカリングフライ(2個) ・節分豆	ぎゅうにゅう・とり イカリングフライ・だいず えだまめじゃこボール	ごはん・ごまあぶら こんにやく・あぶら さとう	ごぼう・たけのこ だいこん・しょうが にんじん	759
4(火)	ココアパン	旬の「かぶ」が入っています。 ベーコンとかぶのクリーム煮	・かぼちゃコロッケ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	ココアパン あぶら バター・かぼちゃコロッケ	かぶ・にんじん マッシュルーム・パセリ たまねぎ・はくさい コーン・グリブ・ビス	768
5(水)	コッペパン	旬の「みずな」が入っています。 野菜スープ	・ポークヤキソバ ・ピーナッツクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	コッペパン ピーナッツクリーム じゃがいも ヤキソバ	ほうれんそう にんじん キャベツ・パセリ たまねぎ・みずな	774
6(木)	ごはん	旬の「しゅんぎく」が入っています。 すき焼煮	・さんま蒲焼き	ぎゅうにゅう さんまかばやき ぶたにく やきどうふ	ごはん しらす さとう	たまねぎ・しいたけ えのきたけ・しゅんぎく ながねぎ	836
7(金)	ごはん	二色すいとん汁	・豚肉炒め	ぎゅうにゅう・なると とり・ぶたにく あぶらあげ	ごはん・はるさめ ごまあぶら いももち・でんぶ かぼちゃもち・さとう	ながねぎ・にんじん たけのこ・こんにやく ピーマン ごぼう・もやし・しょうが	761
10(月)	ごはん	五目豆煮	・さば味噌煮	ぎゅうにゅう・だいず とり・なると あつあげ さばのみそに	ごはん・あぶら こんにやく さんおんとう	にんじん・たけのこ ごぼう えだまめ	781
12(水)	ごはん	旬の「ぼたて」が入っています。 八宝菜	・天津	ぎゅうにゅう・いか ぶたにく うずらのたまご てんしん(たまご)	ごはん・あぶら でんぶ ごまあぶら	たまねぎ・たけのこ にんじん・しょうが はくさい	786
13(木)	メロンパン	シーフードスパゲティ	・野菜コロッケ	ぎゅうにゅう ぼたて いか	メロンパン・バター スパゲティ・やさいコロッケ オリブゆ・あぶら	マッシュルーム・こんにやく たまねぎ・にんじん トマト・パセリ	831
14(金)	ごはん	ハヤシライス	・洋なし缶	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	ごはん あぶら バター	たまねぎ・グリブ・ビス こんにやく マッシュルーム・なし にんじん・トマト	870
17(月)	コッペパン	ポテトとウインナーの ジャーマン風	・帆立風味フライ(2個) ・チョコクリーム	ぎゅうにゅう ウインナー ぼたてふうみフライ	コッペパン・あぶら じゃがいも・チョコクリーム バター	ブロッコリー・にんじん たまねぎ・しめじ・パセリ コーン・こんにやく	836
18(火)	ごはん	マーボー豆腐	・焼きビーフン	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく	ごはん・やきビーフン でんぶ さとう	にら・しょうが ながねぎ しいたけ	803
19(水)	ソフトフランスパン	野菜のクリームスープ	・キャベツメンチカツ	ぎゅうにゅう ベーコン キャベツメンチカツ	ソフトフランスパン・あぶら バター じゃがいも	たまねぎ・マッシュルーム ブロッコリー・にんじん コーン	802
20(木)	わかめごはん	関西風うどん	・ミートボール(2個)	ぎゅうにゅう・とり あぶらあげ・ミートボール かまぼこ	わかめごはん うどん さとう	にんじん ながねぎ ごぼう	758
21(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 じゃがいも・ナタデココ バター・ゼリー	たまねぎ・こんにやく にんじん・トマト もも・みかん・パイナップル	937
24(月)	ごはん	中華すいとん	・ビビンバ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく	ごはん・あぶら しらたまもち ごまあぶら	しょうが・はくさい もやし・こんにやく たけのこ・せり・ぜんまい ながねぎ・にんじん	782
25(火)	ミルクパン	大豆とウインナーのトマト煮	・テリヤキハンバーグ	ぎゅうにゅう・なまクリーム だいず・テリヤキハンバーグ ウインナー	ミルクパン・オリブゆ さとう・じゃがいも バター	えだまめ・マッシュルーム こんにやく たまねぎ・ブロッコリー にんじん・トマト	857
26(水)	ごはん	かわりきんぴら	・春巻き	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	ごはん・さとう しらす・あぶら ごま・はるさめ	ごぼう・だいこん にんじん ピーマン	787
27(木)	黒糖パン	黒醤油ラーメン	・かにしゅうまい(2個)	ぎゅうにゅう・わかめ ぶたにく なると・かにしゅうまい	ことうパン ラーメン あぶら	ながねぎ・こんにやく もやし・ほうれんそう たけのこ	766
28(金)	ごはん	味噌おでん	・鶏てんぷら梅しそ	ぎゅうにゅう・あかみそ とりてんぷら・がんも うずらのたまご・ちくわ さつまあげボール・みそ	ごはん・さとう こんにやく あぶら	だいこん にんじん しょうが	762

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1人当たりの平均摂取栄養価	803kcal	30.1g	27.3g	2.9g

牛乳は毎日つきます。 お子様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

27日
・室蘭西・星蘭・翔陽

