3月　中学校給食予定献立

平成27年　　中学校用献立

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
2 (月)	ナン	ビーンズドライカレー	・洋なし缶 ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく・ヨーグルト こなチーズ・ひよこまめ	ナン さとう あぶら	えだまめ・しょうが たまねぎ ようなしかん・トマト にんじん・にんにく	751
3 (火)	ちらしずし	ひなまつりメニュー すまし汁	・えびフライ ・さくらもち	ぎゅうにゅう・えびフライ かまぼこ えびボール・とうふ	ちらしずし あぶら さくらもち	ながねぎ にんじん しいたけ	720
4 (水)	糖蜜パン	白花豆のクリーム煮	・チキンナゲット（2個）	ぎゅうにゅう ベーコン・しろはなまめ チキンナゲット	とうみつパン あぶら バター	えだまめ・はくさい たまねぎ・コーン にんじん・ブロッコリー	844
5 (木)	ごはん	ごぼうの五目炒め	・さばの味噌煮	ぎゅうにゅう・ひじき ぶたにく・さつまあげ さばのみそに	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	780
6 (金)	ごはん	八宝菜	・肉しゅうまい(2個)	ぎゅうにゅう いか・ぶたにく うずらのたまご にくしゅうまい	ごはん・あぶら でんぷん 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	817
9 (月)	ごはん	彩り煮	・黒はんぺんフライ	ぎゅうにゅう とりにく えだまめとじゃこボール くろはんぺんフライ	ごはん・さんおんとう さつまいも・あぶら こんにゃく	ごぼう・にんじん だいこん・えだまめ たけのこ	796
10 (火)	コッペパン	鶏肉と野菜のトマト煮	・オムレツ ・いちごジャム	ぎゅうにゅう・オムレツ とりにく なまクリーム	コッペパン オリーブゆ 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・ブロッコリー トマト・にんにく	764
11 (水)	ごはん	ポークカレー	・プルプルゼリー	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく	ごはん・じゃがいも バター・ゼリー ナタデココ	たまねぎ・トマト にんじん・にんにく もも・みかん・パイン	917
12 (木)	ごはん	キャベツと豚肉の味噌炒め	・春巻き	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ あつあげ・あかみそ	ごはん・あぶら さとう はるまき	キャベツ・ピーマン たまねぎ・しょうが にんじん・にんにく	837
16 (月)	コッペパン	ポテトとウインナーのジャーマン風	・鶏の唐揚げ（2個） ・りんごジャム	ぎゅうにゅう ウインナー とりのからあげ	コッペパン じゃがいも・バター りんごジャム・あぶら	ブロッコリー・コーン しめじ・パセリ アスパラ・にんじん たまねぎ・にんにく	782
17 (火)	ごはん	豚汁	・いわしの梅煮	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・とうふ いわしのうめに	ごはん・あぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん・ながねぎ たまねぎ・ごぼう だいこん・しょうが	765
18 (水)	スライスパン	キャベツとベーコンのコンソメスープ	・メンチカツ ・ソース	ぎゅうにゅう ベーコン メンチカツ	スライスパン あぶら パンこ	キャベツ・コーン たまねぎ・パセリ にんじん	799
19 (木)	ごはん	煮込みおでん	・若鶏のごま照り焼き	ぎゅうにゅう・こんぶ あかみそ えだまめとじゃこボール うおがしあげ うずらのたまご・みそ わかどりのごまてりやき	ごはん こんにゃく さとう	だいこん にんじん しょうが	757
20 (金)	ごはん	みそワンタンスープ ご飯にのせて食べてください	・ビビンバ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ あかみそ	ごはん あぶら ワンタンのかわ	ながねぎ・もやし にんじん・しょうが はくさい・にんにく	760
23 (月)	黒糖パン	ニョッキのクリーム煮	・白身魚フライ	ぎゅうにゅう・ベーコン なまクリーム しろみざかなフライ	こくとうパン ポテトニョッキ あぶら・バター	コーン・えだまめ たまねぎ・ブロッコリー にんじん	821
24 (火)	ごはん	アジのつみれ汁	・おろしハンバーグ ・プリン	ぎゅうにゅう あじすりみ・とうふ おろしハンバーグ・みそ	ごはん プリン パンこ	にんじん ながねぎ・たまねぎ ごぼう・しょうが	754

	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	792kcal	30.9g	25.4g	3.1g

今月の当日パン

２３日

東明・桜蘭・港北・本室蘭

★　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）