

3月 小学校給食予定献立


2020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
特定原材料7品目及び特定原材料に準ずるもの21品目()はコンタミネーション ※コンタミネーション…製造等の過程で意図せず混入する可能性があること							
2 (月)	ちらしずし	ひなまつりメニュー すましじる	あつやきたまご ・さくらもち	ぎゅうにゅう・とうふ えびボール・だいだし あつやきたまご さくらまほこ	ちらしずし さとう	にんじん ながねぎ・れんこん しいたけ・たけのこ	584 611 656
3 (火)	メロンパン	ベーコンとうづらたまごの スープ	・ささみチーズフライ	ぎゅうにゅう・ベーコン うづらたまご ささみチーズフライ	メロンパン あぶら	にんじん たまねぎ・キャベツ ほうれんそう	590 599 608
4 (水)	わかめごはん	どさんこじる	・いわしのうめ	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・みそ いわしのうめに	わかめごはん じゃがいも あぶら・バター	にんじん・ながねぎ だいこん・コーン たまねぎ・しょうが	573 607 654
5 (木)	こがた どうみつパン	蘭北小5年2組3班リクエスト献立 ビーフシチュー	・チキンナゲット (2コ) ・フルーツ ゼリー ・ケチャップ	ぎゅうにゅう チキンナゲット ぎゅうにく・なまクリーム	どうみつパン あぶら・バター じゃがいも	たまねぎ・しょうが にんじん・トマト パセリ・にんにく	628 697 761
6 (金)	ごはん	こんさいのコロコロ	・チキンとうふバーグ	ぎゅうにゅう・なると とりにく・だいず チキンとうふバーグ	ごはん さとう こんにやく	にんじん・れんこん ごぼう・たけのこ だいこん・えだまめ	584 614 661
9 (月)	ココアパン	とりにくとやさいの トマトに	・ミートボール (2コ) ・ジョア (プレーンあじ)	ぎゅうにゅう・とうふ とうにゅう ミートボール	ジョア・とりにく とうにゅう オリーブゆ じゃがいも・バター	えだまめ・にんじん トマト・ブロッコリー たまねぎ・にんにく	565 637 716
10 (火)	ごはん	白蘭小5年1組11班リクエスト献立 ちゃんこなべ	・おろしハンバーグ ・はちみつレモン ゼリー	ぎゅうにゅう やきとうふ にくだんご あぶらあげ おろしハンバーグ	ごはん さとう はちみつレモンゼリー	にんじん・はくさい ごぼう・たまぎたけ ながねぎ	678 709 758
11 (水)	コッペパン	きのこのチーズ クリームシチュー	・ハーフステーキ ・いちごジャム	ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン・チーズ だっしふんにゅう ハーフステーキ	コッペパン バター いちごジャム	マッシュルーム しめじ・たまねぎ たまぎたけ・パセリ	592 649 713
12 (木)	ラーメン	くろしょうゆラーメン	・はるまき ・げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう チャーシュー ヨーグルト	ラーメン ごまあぶら あぶら	もやし・ながねぎ はくさい・しょうが にんじん・にんにく	580 616 651
13 (金)	おきごはん	やさいたっぷりカレー	・シークワーサーゼリーのフルーツあえ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう	むぎごはん・あぶら じゃがいも ナタデココ	グリーンピース・りんご にんじん・アスパラ もも・みかん・パイ なす・たまねぎ・にんにく	727 791 856
16 (月)	こころいとり ごはん	おいわいらたまじる	・ぶりカツ ・おいわい いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶりカツ・とりにく さくらまほこ	こころいとりごはん にこみもち あぶら	ながねぎ ごぼう にんじん	695 706 776
17 (火)	コッペパン	ぶたにくとやさいの ハヤシ	・カルシウムオムレツ ・りんごジャム	ぎゅうにゅう とうにゅう・ぶたにく カルシウムオムレツ	コッペパン オリーブゆ・さとう りんごジャム	たまねぎ・えだまめ にんじん・にんにく ブロッコリー マッシュルーム・トマト	582 640 706
18 (水)	ごはん	にほんをめぐろう だい12だん しずおかけん しずおかおでん	・はままつキャベツ ぎょうざ (2コ) ・しずおか おちゃアリン	ぎゅうにゅう・とりにく うづらたまご・ほし あおのり・くろはんぺん しずおかおちゃアリン	ごはん・じゃがいも こんにやく・あぶら しずおかおちゃアリン	だいこん にんじん キャベツぎょうざ	689 724 768
19 (木)	ごはん	ピリからみそじる	・とりてりどんのく ・こざかな アーモンド	ぎゅうにゅう・り ぶたにく・みそ とりにく・いわし	ごはん・アーモンド あぶら・さんおんとう じゃがいも・ごま	しょうが・にんじん にんにく・ながねぎ だいこん・キャベツ	567 603 655
23 (月)	ごはん	キャベツとぶたにくの みぞいため	・やきビーフン	ぎゅうにゅう・みそ ぶたにく・あかみそ あつあげ	ごはん・あぶら ビーフン さんおんとう	キャベツ・ピーマン たまねぎ・しょうが にんじん・にんにく	568 601 650
24 (火)	こくとうパン	はくさいとにくだんごの スープ	・ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう にくだんご ベーコン	こくとうパン マロニー・バター じゃがいも	にんじん・にんにく ながねぎ・コーン たまねぎ はくさい・パセリ	488 555 620


◎1人当たりの平均摂取栄養価 エネルギー 647kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.9g 塩分 2.8g

- ★ 牛乳は毎日つきます。3/9(月)はジョア(プレーン味)がつきますので、牛乳の提供はありません。(牛乳代替の方は、牛乳同様、代替品(豆乳、麦茶)の提供となります。)
- ★ 都合により献立の一部を変更する場合があります。
- ★ 「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。)
- ★ 魚には骨があります。(気をつけて食べましよう)
- ★ お子様は楽しく食べた給食です。給食費は忘れずに納めましよう。
- ★ 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)

右の二次元コードからメール登録や配合表を確認することができます。



↑
メール登録



↑
配合表

今月の当日パン

～5日～
高砂・水元
知利別・旭ヶ丘

～17日～
蘭北・八丁平・白蘭・喜門岱