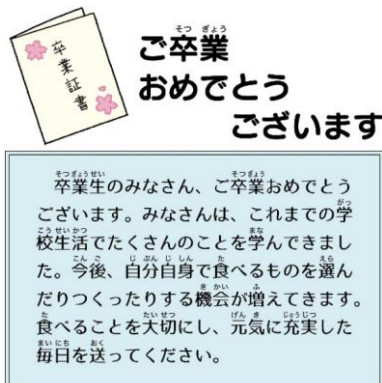


令和8年3月学校給食予定献立表

苫前町学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
ごはん(苫前町産なつぽし) 大根の味噌汁 大根・人参・油揚げ・昆布・かつお節・味噌 ほたてフライソースがけ ほたて・パン粉・小麦粉・塩・大豆粉 中濃ソース・油 こんにゃくのおかか煮 こんにゃく・鶏肉・竹輪・人参 筍・てんさい糖・本みりん 油・醤油・かつお節・だし汁 2	チャーハン 苫前町産なつぽし・塩・胡椒・ごま油 醤油・酒・チャーシュー(豚肉)・長葱 人参・生姜・グリーンピース・卵 春雨スープ 白菜・緑豆春雨・人参・えのきたけ・ごま油 コンソメ・塩・胡椒・酒 春巻き キャベツ・もやし・人参・玉葱・鶏肉・塩 小麦粉・筍・でん粉・醤油・春雨・油 ひなまつりゼリー(三色花ゼリー) 砂糖・ぶどう糖果糖液糖・桃果汁・りんご果汁 豆乳加工品・ゲル化剤 3	菜めし 苫前町産なつぽし・菜めしのもと (大根菜・広島菜・京菜・砂糖・塩・かつお節粉末) キャベツの味噌汁 キャベツ・油揚げ・昆布・かつお節・味噌 いわしのさっぱり煮 いわし・砂糖・水あめ・醤油・かつお節・梅酢 もやしとツナの中華和え ツナ・もやし・豆苗・ハム・ごま 醤油・てんさい糖・穀物酢・ごま油 4	チキンカレー 苫前町産なつぽし・米粒麦・鶏肉 バター・にんにく・生姜・油・粉チーズ じゃがいも・人参・玉葱・牛乳 カレールウ・カレー粉・ブルーベリー 福神漬 大根・茄子・れんこん・なた豆・しそ 砂糖・塩・醤油・ぶどう糖果糖液糖 りんごとパインのヨーグルト プレーンヨーグルト・スキムミルク りんご缶・パイン缶 5	塩ラーメン Pラーメン・豚肉・玉葱・昆布・めんま・酒 なると・長葱・人参・白菜・もやし・胡椒 とりがら・豚骨・塩ラーメンだれ(りんご)・ラード きんとんパイ さつまいも・砂糖・マーガリン 小麦粉・鶏卵・乳・油 枝豆 枝豆・塩 6
573 Kcal 24.8 g 17.3 g 2.3 g	660 Kcal 22.1 g 16.7 g 3.2 g	605 Kcal 23.5 g 22.4 g 2.9 g	753 Kcal 23.1 g 22.6 g 2.3 g	623 Kcal 26 g 26.9 g 2.8 g
755 kcal 32 g 20.5 g 2.8 g	726 Kcal 24.4 g 23.6 g 4.1 g	737 Kcal 27 g 24.6 g 3.6 g	874 Kcal 25.5 g 23.1 g 2.3 g	760 Kcal 33.6 g 31.2 g 3 g
五目ごはん 苫前町産なつぽし・油揚げ・ひじき・しらたき 鶏肉・人参・ごぼう・しょうゆ・料理酒 干しいたけ・てんさい糖・本みりん・バター・油 さつまいもの味噌汁 さつまいも・長葱・えのきたけ・昆布・かつお節・味噌 厚焼きたまご 鶏卵・砂糖・塩・はちみつ・醤油・油脂加工品 白菜のごま和え 白菜・ほうれん草・てんさい糖・ごま・醤油 9	バターロールパン 小麦粉・砂糖・卵・塩・脱脂粉乳・イースト きのこのスープ まいたけ・本しめじ・えのきたけ・白菜・パセリ・塩 胡椒・ベーコン・人参・コンソメ・うすくち醤油 チーズ入りハンバーグ ポークチャップソースがけ 鶏肉・玉葱・豚脂・チーズ・ケチャップ・塩・胡椒 植物油・パン粉・ポークチャップだれ マカロニサラダ マカロニ・オリーブ油・ブロッコリー・鶏卵 塩・ハム・コーン・マヨネーズ・胡椒 10	ごはん(苫前町産なつぽし) 豚汁 豚肉・じゃがいも・人参・玉葱・ごぼう・醤油 大根・長葱・つきこんにゃく・豆腐・本みりん かつお節・昆布・唐辛子・味噌・生姜 鮭のマヨネーズ焼き 鮭・塩・胡椒・マヨネーズ・パセリ もやしのおかか和え もやし・小松菜・人参・かつお節・醤油 11	ごはん(苫前町産なつぽし) 小松菜と油揚げの味噌汁 油揚げ・小松菜・長葱・かつお節 昆布・味噌 ほっけの磯辺フライソースがけ ほっけ・パン粉・小麦粉・バター粉・あおさ 塩・胡椒・油・醤油・中濃ソース 肉じゃが じゃがいも・玉葱・人参・豚肉 しらたき・油・生姜 てんさい糖・醤油・本みりん・酒 苫前中なし 12	カレーうどん Pうどん・豚肉・玉葱・人参・ほうれん草 本しめじ・長葱・てんさい糖・かつお節 カレーうどんルウ 上田ファームの揚げかぼちゃ団子 かぼちゃ・でん粉・脱脂粉乳 砂糖・塩・油 バンバンジーサラダ キャベツ・胡瓜・もやし・鶏肉 ごま・バンバンジーソース 13
618 Kcal 25.7 g 21.5 g 3.1 g	666 Kcal 26.4 g 37.9 g 3.1 g	618 Kcal 27.6 g 24.4 g 1.8 g	638 Kcal 29.9 g 22.8 g 2.9 g	600 Kcal 23.5 g 24.9 g 3.6 g
764 kcal 31.3 g 25.6 g 3.7 g	788 Kcal 30.7 g 44.4 g 3.7 g	757 Kcal 32.4 g 27.1 g 2.3 g	— Kcal — g — g — g	755 Kcal 28.6 g 30.1 g 4.7 g
ごはん(苫前町産なつぽし) じゃがいもとわかめの味噌汁 じゃがいも・わかめ・長葱・味噌 昆布・かつお節 鶏のから揚げ 鶏肉・醤油・生姜・酒 でん粉・油 キャベツのごま酢和え キャベツ・もやし・焼き竹輪 てんさい糖・酢・醤油・ごま 16	ハヤシライス 苫前町産なつぽし・米粒麦・豚肉・油 にんにく・生姜・玉葱・人参・じゃがいも 牛乳・トマト缶・ケチャップ・デミグラスソース コンソメ・ハヤシルウ チョレギ風サラダ もやし・豆苗・わかめ・人参・やきのり ごま・チョレギドレッシング 温州みかんゼリー みかん果汁・ぶどう糖・砂糖・果糖・ゲル化剤 17	ごはん(苫前町産なつぽし) にらたま汁 鶏卵・にら・でん粉・昆布・かつお節・味噌 苫前町産鱈のスパイシーフライ 鱈・パン粉・小麦粉・砂糖・カレー粉・全粉乳 塩・人参・パセリ・赤ピーマン・卵粉末・油 切り干し大根煮 切り干し大根・人参・かまぼこ・ひじき・だし汁 ごま・本みりん・醤油・油・てんさい糖 苫前小なし 18	ごはん(苫前町産なつぽし) いももち団子汁 いももち団子(じゃがいも・でん粉・砂糖・塩) 人参・えのきたけ・筍・味噌・なると 長葱・ごぼう・鶏肉・昆布・かつお節 鱈の生姜煮 鱈・醤油・水あめ・生姜・発酵調味料 いんげんのごまマヨ和え いんげんまめ・焼き竹輪 人参・マヨネーズ・醤油・ごま 古丹別小なし 19	春分の日
601 Kcal 24.9 g 22.6 g 1.8 g	771 Kcal 22.4 g 21.1 g 2.7 g	605 Kcal 29.4 g 21 g 2.6 g	715 Kcal 35 g 23.6 g 3 g	
738 kcal 27.4 g 24.7 g 2.1 g	835 Kcal 24.5 g 24.7 g 3.4 g	728 Kcal 33.8 g 21.2 g 3.1 g	921 Kcal 43.7 g 28.3 g 3.5 g	
ごはん(苫前町産なつぽし) わかめスープ わかめ・ごま・長葱・ごま油・中華だし・コンソメ 塩・胡椒・干しいたけ・鶏ガラ・うすくち醤油 回鍋肉 豚肉・長葱・生姜・キャベツ ピーマン・油・回鍋肉のだれ ハムとピーフンのサラダ ハム・ピーフン・胡瓜・てんさい糖 酢・ごま油・醤油 23	コッペパン 小麦粉・砂糖・卵・塩・乳製品・イースト パンブキンポターシュ かぼちゃペースト・玉葱・ベジタメルルウ バター・コンソメ・生クリーム・牛乳 小麦粉・塩・胡椒・パセリ オムレツケチャップソースがけ オムレツ・ケチャップ・てんさい糖・中濃ソース ツナサラダ ツナ・キャベツ・人参・ブロッコリー ごまドレッシング 24	 3月3日はひな祭り ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもたちで行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらい(自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習)が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。	 ご卒業おめでとうございます 卒業生みなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。	
612 Kcal 21.2 g 25.3 g 1.8 g	589 Kcal 25.1 g 25.4 g 2.5 g			
795 kcal 26.2 g 31.2 g 2.4 g	703 Kcal 28.8 g 29.1 g 2.9 g			

※牛乳は毎日つきます。物資の都合により予告なしに献立が変更になる場合がありますのでご了承願います。

学校給食に関するご意見・ご要望・ご不明な点等がありましたら給食調理場TEL(65)4690または古丹別小学校TEL(65)4004

栄養士までお願いします。

上段→小学生(13歳) - 蛋白質 脂質 塩分

下段→中学生(13歳) - 蛋白質 脂質 塩分



小6・中3の卒業生リクエスト給食を取り入れています。黄色で示しているものはリクエストメニューです。ご協力ありがとうございました。