

# こんだてひょう

# 3月

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金   |
|--|--|--|--|---|
| <b>3</b> あおな<br><b>青菜ごはん</b><br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>みるだいこん<br>みそ汁(大根・なめこ)<br>はんぺんチーズフライ<br>(小中1個)<br>こうやに<br>高野煮<br>ひなまつりデザート<br>683/843 | <b>4</b> あんかけ焼きそば<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>しょうまい<br>ポーク焼売<br>(小2中3個)<br>くだものかん<br>おうとう<br>果物缶(黄桃)<br>※ほたて、たまご<br>※玉ねぎ<br>771/964   | <b>5</b> ポークカレーライス<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ツナサラダ<br>くだものかん<br>菓物缶(スライスパイ)<br>※たまご<br>※玉ねぎ<br>667/816                | <b>6</b> ココア揚げパン・コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ほし<br>星のマカロニシチュー<br>ハンバーグ(小中1個)<br>やさい<br>野菜のナムル<br>上湧別方面揚げパン<br>※たまご<br>※玉ねぎ<br>694/928 | <b>7</b> ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ぶたじる<br>豚汁<br>とり<br>鶏のから揚げ<br>(小2中3個)<br>きぼ<br>切り干し大根煮<br>※たまご<br>※玉ねぎ<br>636/799       |
| <b>10</b> わかめごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>みるだいこん<br>みそ汁(大根・ぶなしめじ)<br>あつや<br>たまご<br>厚焼き卵<br>(小中1個)<br>にく<br>肉じゃが<br>※たまご<br>※玉ねぎ<br>607/723 | <b>11</b> カレーうどん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>いそべあ<br>ちくわの磯辺揚げ<br>(小中1個)<br>やさい<br>たこと野菜のマリネ<br>※たまご<br>※玉ねぎ<br>690/828  | <b>12</b> ビビンバ丼<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ワンタンスープ<br>プリン<br>648/899   | <b>13</b> ココア揚げパン・コッペパン<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>コーンスープ<br>あじつきにくだんご<br>味付肉団子<br>(小2中3個)<br>こうはく<br>紅白あえ<br>湧別方面揚げパン<br>633/934          | <b>14</b> ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>じる<br>けんちん汁<br>いわしのしょうがに<br>生姜煮<br>(小中1個)<br>いたに<br>ふきの炒め煮<br>606/725                  |
| <b>17</b> ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>みるたまご<br>みそ汁(玉ねぎ・白菜)<br>さばのみそ煮<br>(小中1個)<br>きんぴらごぼう<br>※たまご<br>※玉ねぎ<br>645/810                      | <b>18</b> ミートソーススパゲティ<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>フライドポテト<br>ブロッコリーサラダ<br>パックドレッシング<br>(イタリアン)<br>※たまご<br>※玉ねぎ<br>780/965   | <b>19</b> おやこ<br>親子どんぶり<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>や<br>焼きぎょうざ<br>(小2中3個)<br>やさい<br>野菜のごまあえ<br>※たまご<br>※玉ねぎ<br>712/895 | <b>20</b> 3月平均栄養価<br>小 中<br>たんぱく質 26.8g 33.7g<br>脂 質 20.2g 24.1g<br>食塩相当量 1.9g 2.4g<br>春分の日  | <b>21</b> ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>たまご<br>ほたてと卵のスープ<br>コーン焼売<br>(小2中3個)<br>まあぼうどうふ<br>麻婆豆腐<br>※ほたて、たまご<br>※玉ねぎ<br>620/778 |
| <b>24</b> ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>こまつな<br>小松菜とベーコンのスープ<br>チキンみそカツ<br>(小中1個)<br>ひじきの炒め煮<br>※たまご<br>※玉ねぎ<br>592/710                     | ○献立は物資等の都合により、事前の連絡なく変更する場合があります。ご了承下さい<br>○Eメールは、lunch@town.yubetsu.lg.jpです。ご意見お待ちしております。<br>○給食費はすべて食材を購入するために使われています。未納とならないようお願いいたします。<br>○献立のマークは、その日に使用を予定している地元産食材を紹介しています。<br>☆今月使用するほたては、地元の寺本商店様から、玉ねぎは、上湧別玉葱振興会様から寄贈<br>いただきました。地元の恵みに感謝して美味しくいただきます。 |  |  |   |



## ひな祭りの行事食

ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかがびつたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。



## 春を告げる食品

## わかめ

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。



わかめごはん わかめのみそ汁 若竹煮