

3月 給食カレンダー



2023年 3月
土幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>《今月の平均栄養量》</p> <p>【小学校】 エネルギー：672kcal たんぱく質：25.3g 脂質：20.6g 塩分：2.8g</p> <p>【中学校】 エネルギー：780kcal たんぱく質：28.5g 脂質：22.6g 塩分：3.2g</p>		<p>1 小：675キロカロリー 中：821キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しおぶたどんぶり ・みそしる ・きゅうりもみ ・りんごジュース <p>主食・主菜・副菜：ごはん・ぶたにく たまねぎ・きゃべつ・にんじん たけのこ・きくらげ 汁物：だいこん・こんぶ 副菜：きゅうり・にんじん・ちくわ</p>	<p>2 小：650キロカロリー 中：698キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ちゃんぽんめん ・チーズはんぺんフライ ・もやしのナムル ・ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：ラーメン・きゃべつ・にんじん チンゲンサイ・メンマ・つと ぶたにく・しいたけ 主菜：はんぺん・チーズ・パンこ 副菜：もやし・こまつな・パプリカ かまぼこ・ごま</p>	<p>3 小：753キロカロリー 中：917キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ちらしずし ・すましじる ・花型(はながた)とうふ ・バーグのそぼろあん ・なのはなのあえもの ・さんしょくゼリー ・ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん・たまご・にんじん・たけのこ れんこん・かんぴょう・しいたけ 汁物：だいこん・えのきたけ・きわかめ ほたて・ふ 主菜：とうふ・おから・とりにく・たまねぎ 副菜：きゃべつ・なのはな・コーン かつおぶし</p>
		<p>6 小：647キロカロリー 中：776キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそしる ・ジャンボぎょうざ ・しおにくじゃが ・ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・なめこ 主菜：とりにく・きゃべつ・ぎょうざのかわ ぶたにく・たまねぎ・にら 副菜：じゃがいも・たまねぎ・にんじん ぶたにく・さやいんげん・こんぶ</p>	<p>7 小：700キロカロリー 中：837キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クリームパン ・やさいスープ ・えびフライ(2こ) ・タルタルソース ・かいそうサラダ ・ぎゅうにゅう <p>主食：クリームパン 汁物：たまねぎ・だいこん・にんじん 主菜：えび・パンこ 副菜：きゃべつ・きゅうり・にんじん わかめ・いか・ごま</p>	<p>8 小：659キロカロリー 中：799キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さつまいもじる ・さけザンギ ・きやべつのいそあえ ・ぎゅうにゅう <p>すこしホネがあります 今月の和食(わしょく)の日</p> <p>主食：ごはん 汁物：さつまいも・たまねぎ にんじん・ぶたにく 主菜：さけ 副菜：きゃべつ・こまつな さざみり</p>
<p>13 小：615キロカロリー 中：735キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・わかめばつぱ ・みそしる ・さばのしょうがに ・はくさいのうめがつおあえ ・ぎゅうにゅう <p>ホネごと たべれます</p> <p>主食：ごはん 副菜：わかめ・ごま 汁物：じゃがいも・にんじん 主菜：さば 副菜：はくさい・こまつな かつおぶし・うめぼし</p>	<p>14 小：920キロカロリー 中：973キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・UFOパン ・しほろ牛のビーフシチュー ・コーンフライ ・だいこんサラダ ・おいわいデザート ・ぎゅうにゅう <p>中央中3年生のみなさんは 最後の給食ですね… ご卒業おめでとうござります</p> <p>主食：UFOパン 主菜・副菜：たまねぎ・にんじん・バター しめじ・ぎゅうにゅう・チーズ 主菜：コーン・パンこ 副菜：だいこん・きゃべつ・コーン・ハム</p>	<p>15 小：677キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそしる ・れんこんカツ ・ふきのごもくに ・ぎゅうにゅう <p>はくたえのあるれんこんがはいっています</p> <p>主食：ごはん 汁物：きゃべつ・しめじ 主菜：ぶたにく・れんこん・とりにく・ごぼう たまねぎ・にんじん・パンこ 副菜：ふき・にんじん・ぶたにく さつまあげ</p>	<p>16 小：789キロカロリー 中：841キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とんじるうどん ・さつまいもてんぷら ・ヨーグルト ・ぎゅうにゅう <p>主食・副菜：うどん・たまねぎ・だいこん にんじん・ごぼう・しめじ ながねぎ・ぶたにく 副菜：さつまいも・こむぎこ</p>	<p>17 小：670キロカロリー 中：815キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・だいこんのマーボースープ ・ささみのねぎしおやき ・しほろのポテトサラダ ・ぎゅうにゅう <p>土幌産じゃがいも</p> <p>主食：ごはん 汁物：だいこん・たまねぎ・チンゲンサイ ぶたにく・ごま 主菜：とりにく・ながねぎ 副菜：じゃがいも・たまねぎ・にんじん コーン・グリーンピース・ウィンナー</p>
<p>20 小：734キロカロリー 中：861キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそしる ・ハムチーズフライ ・ごぼうサラダ ・ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：たまねぎ・わかめ 主菜：ハム・チーズ・パンこ 副菜：ごぼう・きゅうり・ハム</p>	<p>21</p> <p>春分の日</p>	<p>22 小：772キロカロリー 中：889キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クリームスパゲティ ・カラフルサラダ ・ぶどうゼリー ・ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜：スパゲティ・ベーコン たまねぎ・にんじん・コーン・ マッシュルーム・ぎゅうにゅう バター・チーズ 副菜：きゃべつ・きゅうり・ブロッコリー パプリカ・まぐろツナ</p>	<p>23 小：611キロカロリー 中：736キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・いもだんごじる ・とりのトマトソースやき ・もやしとにらのあえもの ・ぎゅうにゅう <p>主食：ごはん 汁物：いももち・だいこん・にんじん ごぼう・ながねぎ 主菜：とりにく・チーズ 副菜：もやし・にら・ごま</p>	<p>24 中：776キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・こんぶとほんのりおまっちゃんかけ ・みそしる ・ケチャップあんにくだんご ・コーンサラダ ・ぎゅうにゅう <p>2こ</p> <p>主食：ごはん 副菜：こんぶ・のり・まっちゃん 汁物：だいこん・こまつな 主菜：ぶたにく・とりにく・たまねぎ・ごま 副菜：きゃべつ・にんじん・コーン ブロッコリー</p>

ひな祭り 行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ねんかん
1年間ありがとうございました!

