

3月 給食カレンダー



2021年 3月
土幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
1 小: 618kcal 中: 733kcal ・ごはん ・のりかつおふりかけ ・みそしる ・さけフライ <small>すこしホネがあります</small> ・きゃべつのうめがつおあえ ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 副菜: かつおぶし・あおのりのり 汁物: はくさい・にんじん 主菜: さけ・パンこ 副菜: きゃべつ・こまつな・ちくわかつおぶし・うめぼし	2 小: 1036kcal 中: 1163kcal ・ちらしずし ・すましじる ・ハンバーグ ・なのはなのあえもの ★いちごのムースケーキ ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん・たまご・にんじん・たけのこ 汁物: 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: とりにく・たまねぎ・ぶたにく 副菜: きゃべつ・なのはな・コーン	3 小: 615kcal 中: 740kcal ・ごはん ・わかたけじる ・ぶたにくのつけやき ・ふきのみそいため ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: たけのこ・なげねぎ・わかめ 主菜: ぶたにく 副菜: ふき・こんにやく・にんじん・さつまあげ・ぶたにく	4 小: 546kcal 中: 668kcal ・ごはん ・みそしる ・たらのてりやき <small>すこしホネがあります</small> ・かみかみさんぴら ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: だいこん・こまつな 主菜: たら 副菜: ごぼう・メンマ・きわかめ・こんにやく・ぶたにく	5 小: 781kcal 中: 899kcal ★クリームスパゲティ ・パイン入り コールスローサラダ ・みかんゼリー ・ぎゅうにゅう 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 副菜: きゃべつ・パイン
8 小: 616kcal 中: 735kcal ・ごはん ・あじつかけのり ・みそしる ・いわしのみぞれに <small>ホネごとたべられます</small> ・はくさいのおかかあえ ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: じゃがいも・なげねぎ 主菜: いわし・だいこん 副菜: はくさい・こまつな・にんじん・かつおぶし	9 小: 674kcal 中: 829kcal ・クリームパン ・きゃべつスープ ・ポテトミートローフ ・マカロニツナサラダ ・ぎゅうにゅう 主食: クリームパン 汁物: きゃべつ・にんじん・にら 主菜・副菜: ぶたにく・じゃがいも・たまねぎ 副菜: マカロニ・プロックロー・たまねぎ・きゅうり・にんじん・まぐろツナ ノンエッグマヨネーズ	10 小: 684kcal 中: 822kcal ・ごはん ・みそしる ・にくどうふ ★さつまいもてんぷら ・ぎゅうにゅう 今月の和食(わしょく)の日 主食: ごはん 汁物: たまねぎ・わかめ 主菜: ぶたにく・さやいんげん・あつあげ・にんじん・しめじ 副菜: さつまいも・こむぎこ	11 小: 602kcal 中: 653kcal ★わふうしょうゆラーメン ・ソーセージフリッター (3こ) ・くらげのあえもの ・ぎゅうにゅう 主食・主菜: ラーメン・たまねぎ・はくさい なげねぎ・しめじ・にんじん つと・ぶたにく 主菜: さかなソーセージ・こむぎこ 副菜: きゅうり・もやし・くらげ・ちくわこま	12 小: 791kcal 中: 956kcal ・カレーライス ・ふくじんづけ ・かいそうサラダ ★よつぼのうこうヨーグルト <small>しほろちゅうらくのうしんこうきょうざいさんからいただきます。</small> ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん・ぶたにく・じゃがいも たまねぎ・にんじん 副菜: きゃべつ・にんじん・わかめ くわかめ・こんにやく
15 小: 637kcal 中: 819kcal ・ごはん ・みそしる ・やきぎょうざ (2こ) ・はるさめサラダ ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: じゃがいも・こんにやく 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: はるさめ・こまつな・にんじん ハム・コーン	16 小: 770kcal 中: 920kcal ・こくとうパン ・ホワイトシチュー ・ささみのレモンふうみ ・ブロッコリーのサラダ ・ぎゅうにゅう 主食: こくとうパン 汁物: じゃがいも・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・ベーコン スキムミルク 主菜: とりにく・でんぶ 副菜: きゃべつ・ブロッコリー・ごま	17 小: 550kcal 中: 623kcal ・わふうスパゲティ ・はくさいスープ ・ぶどうゼリー ・ぎゅうにゅう 主食・副菜: スパゲティ・たまねぎ にんじん・こまつな・しめじ まぐろツナ 汁物: はくさい・チンゲンサイ ベーコン	18 小: 631kcal 中: 776kcal ・しおぶたどんぶり ・みそしる ・きゅうりもみ ・ぎゅうにゅう 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・わかめ 副菜: きゅうりにんじん・ちくわ	19 小: 696kcal 中: 828kcal ・ごはん ・みそしる ・さばのカレーに <small>ホネごとたべられます</small> ・じゃがいもと コーンのいためもの ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: きゃべつ・にんじん 主菜: さば 副菜: じゃがいも・たまねぎ・コーン ベーコン
22 小: 688kcal 中: 818kcal ・ごはん ・さつまいもじる ・みそだれにくだんご (2こ) ・かわりおひたし ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: さつまいも・たまねぎ にんじん・こんにやく・ぶたにく 主菜: とりにく・ぶたにく・たまねぎ パンこ・ごま 副菜: きゃべつ・こまつな・もやし こんにやく・ちりめんじゃこ・かつおぶし	23 小: 666kcal 中: 797kcal ・ごはん ・はくさいの パイタンスープ ・にくしゅうまい (2こ) ・ささみのごまドレあえ ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: はくさい・にんじん・きくらげ 主菜: たまねぎ・きゃべつ・とりにく しゅうまいのかわ 副菜: とりにく・きゃべつ・こまつな にんじん・ごま	24 小: 651kcal 中: 781kcal ・ごはん ・みそしる ・ひじきいりたまごやき ・ごもくうまに ・ぎゅうにゅう 主食: ごはん 汁物: きゃべつ・こまつな 主菜: たまご・ひじき 副菜: さつまいも・こんにやく・にんじん たけのこ・ごぼう・つと・ぶたにく	「★」じるしは… 中央中3年生の みなさんから リクエストです! 	《今月の平均栄養量》 【小学校】 エネルギー: 681kcal たんぱく質: 26.0g 脂 質: 21.1g 塩 分: 2.8g 【中学校】 エネルギー: 809kcal たんぱく質: 29.5g 脂 質: 23.0g 塩 分: 3.3g

循環型社会への第一歩

3Rの取り組み

リデュース Reduce 使う資源やごみの量を減らすこと	リユース Reuse 使えるものはくりかえし使うこと	リサイクル Recycle 資源として再び利用すること
------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

3Rとは、使う資源やごみの量を減らす「Reduce (リデュース)」、使えるものはくりかえし使う「Reuse (リユース)」、資源として再利用する「Recycle (リサイクル)」の頭文字をとったものです。普段の生活に取り入れてみませんか。

