

日付	曜日	料理名	使用食品名【太文字は富良野地域産の食材です】
3月	みそカツどん 牛乳	★みそカツどん すましじる うましおはくさい いちごゼリー	精白米 ひれカツ(小麦・大豆・豚肉) 米油 無添加みそ てんさい糖 清酒 丸大豆醤油 にんにく ごま油 水 とうふ にんじん 長ねぎ ごぼう 乾燥しいたけ 丸大豆醤油 こんぶだし 水 そばつゆ(小麦・そば・大豆) 清酒 瀬戸のほん塩 だしパック(さば) かつおだし はくさい にんじん 塩昆布 瀬戸のほん塩 白いりごま ごま油 ストロベリーフレッシュ
4日	火 ごはん 牛乳	だいこんのみそしる いわしのしょうがに にくじゃが	だいこん にんじん ほうれんそう しめじ 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 いわしの生煮(小麦・大豆) ほねにちゅうい! じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき ぶた肉 清酒 いんげんまめ 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん かつおだし こんぶだし 米油 水
5日	水 せわれパン 牛乳	えびのクリームに チーズオムレツ ブロッコリーソティ ジャム	えび マカロニ(小麦) たまねぎ にんじん 枝豆 マッシュルーム 牛乳 ベシャメルルウ(乳・小麦・鶏肉・豚肉) 米油 ポタージュコン(乳・小麦・鶏肉・豚肉) 脱脂粉乳 白ワイン コンソメ(鶏肉・豚肉) 瀬戸のほん塩 白こしょう 水 チーズオムレツ(卵・乳・小麦・大豆) ブロッコリー キャベツ にんじん コンソメ(鶏肉・豚肉) 瀬戸のほん塩 混合こしょう オリーブ油 ブルーベリージャム&マーガリン(乳・大豆)
6日	木 こくとうパン 牛乳	はるさめスープ ハムステーキ さんしょくソティ	ぶた肉 白ワイン 春雨 はくさい にんじん こまつな 乾燥パセリ コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜パイオン 鶏だし がらスープ(鶏肉) 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 米油 水 クックドソーセージ(小麦・大豆・豚肉) ホールコーン 枝豆 にんじん コンソメ(鶏肉・豚肉) 瀬戸のほん塩 混合こしょう 米油
7日	金 ごはん 牛乳	しょうゆラーメン ★ごぼうサラダ あじつけのり	パックラメン(小麦) ぶた肉 清酒 なんと巻(小麦) にんじん もやし 長ねぎ メンマ 豚背油 丸大豆醤油 米油 水 醤油ラーメンたれ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・魚介類・ごま) 清湯スープ がらスープ(鶏肉・豚肉) 黒こしょう 白こしょう ごぼうサラダ(卵・小麦・大豆・ごま) きゅうり ホールコーン 味付けのり
10日	月 カレー 牛乳	ポークカレーライス ふくしんづけ ★フルーツポンチ	精白米 地養豚 赤ワイン しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん カレールウ(乳・小麦・大豆・鶏肉) 脱脂粉乳 中濃ソース トマトケチャップ 丸大豆醤油 カレー粉 カレーペースト 混合こしょう 米油 水 福神漬(小麦・ごま) 白桃ゼリー みかんゼリー みかんシロップづけ パインシロップづけ てんさい糖 白ワイン 瀬戸のほん塩 水
11日	火 わかめ ごはん 牛乳	★わかめごはん ★サガリじる さばのみそに キャベツのにびたし	精白米 わかめごはんの素 豚サガリ だいこん にんじん じゃがいも 長ねぎ ごぼう とうふ 水 無添加みそ 清酒 だしパック(さば) いりこだし かつおだし 米油 さばのみそ煮(小麦・そば・大豆) ほねにちゅうい! キャベツ にんじん ちくわ 清酒 みりん 丸大豆醤油 かつおだし 瀬戸のほん塩
12日	水 こめこバターパン 牛乳	ちゅうかスープ チーズいりにくだんご もやしのガーリックソティ	わかめ ぶた肉 清酒 はくさい ホールコーン 長ねぎ えのきだけ 瀬戸のほん塩 米油 水 中華スープの素(大豆・鶏肉・豚肉・ごま) がらスープ(鶏肉) 丸大豆醤油 混合こしょう チーズイン肉団子(卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご) もやし にんじん ベーコン(大豆・豚肉) にんにく コンソメ(鶏肉・豚肉) 瀬戸のほん塩 混合こしょう オリーブ油
13日	木 ミルクパン 牛乳	スパゲティナポリタン たらのバジルオイルやき れいとうりんご	スパゲティ(小麦) 瀬戸のほん塩 にんにく ぶた肉 たまねぎ にんじん ピーマン 乾燥しいたけ ホールコーン トマトケチャップ トマトピューレー 中濃ソース てんさい糖 黒こしょう バター オリーブ油 たら切り身 バジルオイル(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉) ほねにちゅうい! 冷凍りんご
14日	金 ごはん 牛乳	ほうれんそうのみそしる チキンカツ だいこんのそぼろに	ほうれんそう はくさい にんじん 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 チキンカツ(乳・小麦・大豆・鶏肉) 米油 中濃ソース だいこん にんじん 枝豆 ぶた肉 清酒 しょうが 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん かつおだし こんぶだし でん粉 米油 水
17日	月 ごはん 牛乳	たまねぎのみそしる ジギスカンからあげ やさいのごもくに	たまねぎ にんじん こまつな 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 ジギスカン(小麦・大豆・りんご・ごま) 米油 米粉 にんじん たけのこ水煮 いんげんまめ 乾燥しいたけ ちくわ 板こんにゃく 丸大豆醤油 てんさい糖 清酒 みりん かつおだし こんぶだし 水
18日	火 にしよく ごはん 牛乳	にしよくごはん ぐだくさんみそしる ヨーグルト	精白米 とり肉 大豆たんぱく しょうが 清酒 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん 卵 瀬戸のほん塩 米油 だいこん にんじん ほうれんそう ごぼう かぼちゃ団子 さつまあげ(小麦・大豆) 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 ヨーグルト(乳)
19日	水 ナン 牛乳	やさいのスープカレー ウインナー チーズ	とり肉 白ワイン しょうが にんにく いも団子 キャベツ にんじん ピーマン なす ホールコーン しめじ 米油 水 スープカレー素(小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご) カレールウ(乳・小麦・大豆・鶏肉) がらスープ(鶏肉) トマトピューレー トッパフランク(卵・鶏肉・豚肉) パクトトマトケチャップ チーズ(乳)
21日	金 ごはん 牛乳	ちゃんこうどん ほっけのさいきょうやき きよみオレンジ	パッくらうどん(小麦) とり肉 清酒 にんじん はくさい ごぼう 長ねぎ 乾燥しいたけ 油あげ しょうが にんにく 丸大豆醤油 そばつゆ(小麦・そば・大豆) コンソメ(鶏肉・豚肉) 鶏だし こんぶだし 白すりごま 米油 水 ほっけ西京焼き切り身(大豆) ほねにちゅうい! 清見オレンジ
24日	月 ごはん 牛乳	すりみのみそしる つくねぼう とうふのみそいため	えび団子(えび・魚介類・豚肉) だいこん にんじん こまつな 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 つくね棒(卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉) 丸大豆醤油 清酒 みりん てんさい糖 でん粉 水 ぶた肉 清酒 とうふ 長ねぎ にんじん たけのこ水煮 しょうが 無添加みそ 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん ごま油
25日	火 ごはん 牛乳	どさんこじる あつやきたまご きゅうりのつけもの ふりかけ	ぶた肉 清酒 じゃがいも たまねぎ にんじん 長ねぎ ホールコーン 無添加みそ だしパック いりこだし かつおだし バター 米油 水 厚焼たまごしょうゆ味(卵・小麦・大豆) パリッコ(小麦・ごま) さけぱっぱ(さけ・大豆・ごま)

今月の目標
1年間の給食をふりかえろう!

料理名に★がついているものは、中学3年生と小学6年生のリクエストで1位になったメニューです。

パンにジャムをはさんで食べてね!

野菜はかぜを予防する働きがあるよ!

今日のごはんは、上富良野町農民連盟さんからいただきました。

角深

卒業おめでとう!

ラッキーday☆
サガリ汁の中に花形の
だいこんが入っています!

今日は中学校の卒業式です。おめでとう!



3月分平均栄養価

熱量	小学生 669カロリー (650カロリー)
	中学生 806カロリー (820カロリー)
たんぱく質	小学生 16.8%
	中学生 16.4%
	(16%)

()内は学校給食の基準です。

ほうれん草には、貧血を予防する働きがあります。

新メニューです!

牛乳が苦手な人は、チーズやヨーグルト、小魚などを積極的に食べましょう!

今日は小学校の卒業式です。おめでとう!

休み中も「早寝、早起き、朝ごはん」を意識して生活しましょう。

食物アレルギーの原因となる食品(加工品含む)アレルギー物質を表示しています。ご家庭で参考にしてください。必ず表示の8品目【卵・乳・小麦・えび・カニ・そば・落花生・くるみ】と、表示が勧められている20品目【あわび・いか・いくら・さけ・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・そば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ごま・カシューナッツ・アーモンド】です。海藻類には甲殻類(えび、かに等)がまざる漁法で収穫されています。ご不明な点は学校給食センターまでご連絡をお願いします。TEL45-3829

今月の給食で使用する食材(牛乳、ヨーグルト、オレンジを除く)は、すべて加熱されています。 ※物資の都合により献立の一部が変更になる場合がありますがご了承願います。

小学6年生のみなさん
4月から中学生ですね。これからは、心も体もさらに成長していく大切な時期です。健康で丈夫な体をつくるために「食事・運動・睡眠」を意識してほしいです。バランスのよい食事をとり、運動をして体を動かし、早く寝て十分に睡眠をとって、必ず朝ごはんを食べて学校に行ってください。中学校でも楽しい給食時間となるよう、美味しい給食をつくります!

中学三年生のみなさん
小学校から合わせて9年間の給食はいかがでしたか?まだまだ成長期のみなさんにとって、毎日の食事は丈夫な体をつくるためにも大切です。これからは、自分で選んで食べる機会も増えていきます。好きなものばかり食べるのではなく、バランスのよい食事を忘れずに。食べ物に関心をもって、1日3食しっかりと食べて心身ともに健康な生活を送ってください。

