

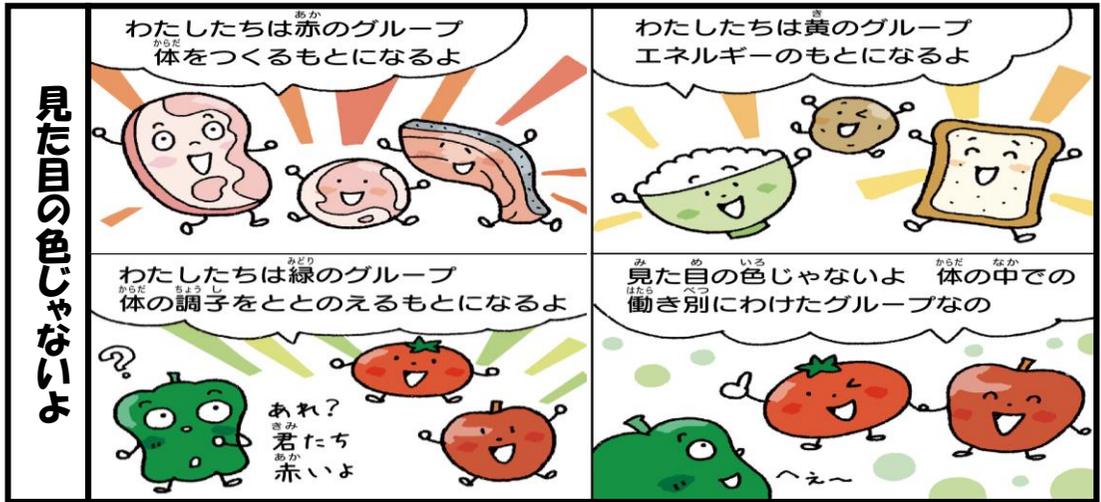
# 給食センターだより 3月

稚内市学校給食センター 令和 4年 3月発行 (中学校向け)



健康な体づくりのために栄養バランスよく食べよう!

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保つ上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。



◎今月の献立から◎ はスプーンの必要な日です。

・18日(金)ビビンバ丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、コーン・じゃがいも・玉ねぎ・ごぼう・ほっけ・豚肉・鶏肉・味噌・牛乳 などが 있습니다。

日	曜	献立	主な材料とその働き		
			血・肉・骨をつくる 赤の仲間	体の調子を 整える 緑の仲間	熱や力の もとになる 黄色の仲間
1	火	★宗谷の塩入りソフトフランス ★牛乳 ★コンソメスープ プレーンオムレツ ★じゃがいものミートソース煮	牛乳 卵 ウインナー 豚肉	玉ねぎ コーン 人参	ソフトフランス じゃがいも
2	水	★ごはん ★牛乳 ★なめこの味噌汁 焼きつくね ★きんぴらごぼう	牛乳 鶏肉	なめこ 大根 ねぎ ごぼう 人参	ごはん
3	木	★牛乳 ★かしわうどん ★野菜チャンプルー ももゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ ねぎ 人参 きゃべつ もやし	うどん
4	金	★ごはん ★牛乳 ★豚汁 かつおカツ 小松菜のごま和え	牛乳 豚肉 かつお	大根 ねぎ 人参 小松菜	ごはん

7	月	★ごはん ★牛乳	★玉ねぎとわかめの味噌汁 ★ほっけのみりん焼き ★鶏肉のさっぱり煮	牛乳 鶏肉	玉ねぎ ごぼう 枝豆 人参	ごはん
8	火 🍴	★コッペパン ★牛乳	★きゃべつのミルクスープ チキンピカタ ★いんげんとコーンのソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉	きゃべつ 人参 さやいんげん	コッペパン
9	水	★ごはん ★牛乳	すまし汁 さばの味噌煮 竹輪と野菜のピリ辛炒め	牛乳 豆腐 さば 竹輪	ねぎ 人参 ほうれん草	ごはん
10	木	★牛乳	★コーンラーメン 春巻き もやしのナムル	牛乳 豚肉	コーン 玉ねぎ きゃべつ もやし	ラーメン
11	金	★ごはん ★牛乳	★厚揚げの味噌汁 厚焼き卵 ★鶏じゃが	牛乳 卵 厚揚げ 鶏肉	たもぎ茸 人参 玉ねぎ	ごはん じゃがいも
14	月	★ごはん ★牛乳	★ふのりの味噌汁 いわしの梅煮 ★切干し大根の炒め物	牛乳 豆腐 ふのり いわし 竹輪	ねぎ 切干し大根 人参	ごはん
15	火	★バターパン ★牛乳	★春雨スープ 野菜もっチーズフライ きゃべつの海藻サラダ	牛乳 豚肉 ツナ	コーン きゃべつ	バターパン 春雨
16	水	★ごはん ★牛乳	★大根の味噌汁 ★姫ほっけの一夜干し(2本) れんこんとこんにやくのきんぴら	牛乳 姫ほっけ 油揚げ	大根 えのき茸 れんこん	ごはん
17	木	★牛乳	★にゅうめん きんとんパイ 磯香和え	牛乳 鶏肉	人参 白菜 舞茸 チンゲン菜	冷麦 さつまいも
18	金	★ごはん ★牛乳	シヤンタンスープ 野菜しゅうまい(3個) ★ビビンバ丼	牛乳 豚肉	白菜 人参 ほうれん草 もやし	ごはん
22	火 🍴	★コッペパン ★牛乳	★鶏肉のブラウンシチュー ハンバーグ ★きのこのソテー	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ	コッペパン じゃがいも
23	水	★ごはん ★牛乳	★いものこ汁 さばの塩焼き 大根の和風サラダ	牛乳 さば かに風味かまぼこ	玉ねぎ 舞茸 大根	ごはん 里芋
24	木	焼きおにぎり (2個) ★牛乳	★きざみきつねうどん 小松菜とツナの炒め物	牛乳 油揚げ ツナ	人参 ねぎ 小松菜	焼きおにぎり うどん
25	金 🍴	★ごはん ★牛乳	★根菜カレー ブロッコリーサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳 鶏肉 大豆	れんこん コーン 人参 しめじ ブロッコリー	ごはん さつまいも
3月平均栄養価 エネルギー736 キロカロリー たん白質 28.9g 脂質 25.1g 炭水化物 96.8g 食塩 3.3g						

◆ 献立は、予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。

◎ 給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい。

◎ 給食費助成の申請をお忘れではありませんか？

申請書は稚内市学校給食センターで受け付けております。

