



# 3月予定こんだて表

江別市立学校給食センター  
 対応調理場 TEL 383-8550  
 FAX 887-6366

◎牛乳は毎日の給食に出ます  
 ◎エネルギー基準値 小学校650kcal 中学校830kcal  
 ◎(小)は小学校、(中)は中学校

| 献立              | 食品   |  |   | 江別産<br>使用                         | 献立              | 食品                                     |                                    |                               | 江別産<br>使用                  |
|-----------------|--|--|---|-----------------------------------|-----------------|--|------------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|                 | エネルギーになる<br>熱や力  | 体をつくる<br>筋肉・骨・歯・血など                            | 体の調子を整える<br>病気にかかり<br>にくくするなど                         |                                   |                 | エネルギーになる<br>熱や力                        | 体をつくる<br>筋肉・骨・歯・血など                | 体の調子を整える<br>病気にかかり<br>にくくするなど |                            |
| 3(月)            | 五目うどん  | うどん  | 鶏肉<br>白かまぼこ<br>油揚げ<br>高野豆腐                            | ごぼう<br>人参<br>長葱                   | 12(水)           | ごはん                                    | ごはん                                |                               |                            |
|                 | 和風炒り豆腐包み焼き<br>ごま団子   | 白玉餅<br>黒ごま<br>きび砂糖                             | 和風炒り豆腐包み焼き  |                                   |                 | チキンカレー                                 | じゃがいも<br>キャノーラ油<br>小麦粉             | 鶏肉・チーズ<br>脱脂粉乳<br>鶏レバー        | 玉葱<br>人参<br>セロリ            |
| 小学校<br>792 kcal |  |  |   |                                   | 小学校<br>683 kcal |  |                                    |                               |                            |
| 中学校<br>885 kcal |  |  |   |                                   | 中学校<br>899 kcal | コーンと枝豆のソテー                             | キャノーラ油                             | ベーコン                          | コーン<br>枝豆                  |
| 4(火)            | ごはん  | ごはん  |   |                                   | 13(木)           | 江別小麦パン                                 | 江別小麦パン                             |                               |                            |
|                 | マーボー豆腐   | きび砂糖<br>澱粉                                     | 豆腐・赤みそ<br>大豆ミート<br>豚ひき肉                               | 長葱<br>人参                          |                 | 豆腐入り野菜スープ                              | 澱粉                                 | ベーコン<br>豆腐                    | 大根・人参<br>玉葱<br>長葱          |
| 小学校<br>649 kcal |  |  |   |                                   | 小学校<br>608 kcal |  |                                    |                               |                            |
| 中学校<br>882 kcal |  |  |   |                                   | 中学校<br>758 kcal | 照り焼きチキンハンバーグ<br>チーズ入り<br>マッシュポテト       | 照り焼きチキンハンバーグ<br>牛乳<br>チーズ<br>生クリーム |                               | 玉葱                         |
| 5(水)            | ココアパン  | ココアパン  |   |                                   | 14(金)           | ごはん                                    | ごはん                                |                               |                            |
|                 | マカロニスープ  | マカロニ<br>じゃがいも                                  | チキンウインナー  | 玉葱<br>人参<br>コーン                   |                 | すき焼き                                   | きび砂糖                               | 豚肉<br>高野豆腐<br>焼き豆腐            | しらたき・玉葱<br>長葱<br>たもぎ茸      |
| 小学校<br>585 kcal |  |  |   |                                   | 小学校<br>634 kcal |  |                                    |                               |                            |
| 中学校<br>795 kcal |  |  |   |                                   | 中学校<br>835 kcal | 厚焼き卵<br>【代替】揚げかまぼこ<br>キャベツの塩こんぶあえ      | 厚焼き卵<br>【代替】揚げかまぼこ                 |                               | 玉葱                         |
| 6(木)            | ごはん  | ごはん  |   |                                   | 17(月)           | ごはん                                    | ごはん                                |                               |                            |
|                 | 大根と油揚げのみそ汁<br>【骨に注意して食べましょう】<br>あじフライ<br>(ソース)<br>大豆とひじきの炒め煮 | 油揚げ・豆腐<br>みそ<br>キャノーラ油<br>きび砂糖<br>キャノーラ油       | 油揚げ・豆腐<br>みそ<br>あじフライ<br>ベーコン・ひじき<br>大豆・高野豆腐<br>焼きちくわ | 大根・人参<br>長葱<br>人参                 |                 | 白菜とえのきのみそ汁                             |                                    | 油揚げ<br>豆腐・みそ                  | 白菜・えのき<br>人参・長葱            |
| 小学校<br>663 kcal |  |  |   |                                   | 小学校<br>611 kcal |  |                                    |                               |                            |
| 中学校<br>832 kcal |  |  |   |                                   | 中学校<br>768 kcal | 塩ザンギ<br>華風きゅうり漬け<br>タレ付き納豆<br>【代替】のり佃煮 | キャノーラ油<br>きび砂糖<br>ごま油・白ごま          | 塩ザンギ                          | きゅうり<br>人参                 |
| 7(金)            | コッペパン  | コッペパン  |   |                                   | 18(火)           | 背割りパン                                  | 背割りパン                              |                               |                            |
|                 | コーンスープ   | バター  | 脱脂粉乳<br>牛乳  | 玉葱<br>コーン                         |                 | 大豆入り<br>ブラウンシチュー                       | じゃがいも<br>キャノーラ油<br>小麦粉             | 豚肉・大豆<br>鶏レバー<br>チーズ          | 玉葱<br>セロリ<br>人参            |
| 小学校<br>633 kcal |  |  |   |                                   | 小学校<br>628 kcal |  |                                    |                               |                            |
| 中学校<br>764 kcal |  |  |   |                                   | 中学校<br>760 kcal | フランクフルト<br>コールスローサラダ<br>(コールスロートレッシング) | フランクフルト                            |                               | 玉葱                         |
| 10(月)           | ごはん  | ごはん  |   |                                   | 19(水)           | ごはん                                    | ごはん                                |                               |                            |
|                 | すまし汁<br>【骨に注意して食べましょう】<br>いわしのみぞれ煮<br>じゃがいものそぼろ煮             | 豆腐<br>白かまぼこ<br>いわしのみぞれ煮<br>じゃがいも<br>きび砂糖<br>澱粉 | 豆腐<br>白かまぼこ<br>いわしのみぞれ煮<br>豚ひき肉                       | ごぼう・人参<br>干しいたけ<br>こんにゃく・長葱<br>玉葱 |                 | 中華スープ                                  | 春雨<br>澱粉                           | 豆腐<br>ベーコン                    | 人参<br>長葱                   |
| 小学校<br>635 kcal |  |  |   |                                   | 小学校<br>591 kcal |  |                                    |                               |                            |
| 中学校<br>802 kcal |  |  |   |                                   | 中学校<br>791 kcal | コーンのつまみ揚げ<br>ピピンバ                      | コーンのつまみ揚げ                          |                               | 人参・たけのこ<br>もやし・長葱<br>ほうれん草 |
| 11(火)           | 味噌ラーメン   | ラーメン   | 豚肉<br>赤みそ   | たけのこ<br>もやし・人参<br>玉葱・長葱           | 21(金)           | コッペパン                                  | コッペパン                              |                               |                            |
|                 | 米粉入り春巻き<br>白菜ときゅうりのナムル                                       | キャノーラ油<br>春雨・きび砂糖<br>ごま油<br>白ごま                | 米粉入り春巻き   | 白菜<br>きゅうり<br>人参                  |                 | ポトフ                                    | じゃがいも                              | チキンウインナー                      | 人参<br>玉葱<br>セロリ            |
| 小学校<br>654 kcal |  |  |   |                                   | 小学校<br>588 kcal |  |                                    |                               |                            |
| 中学校<br>851 kcal |  |  |   |                                   | 中学校<br>791 kcal | 味付き肉団子<br>パンネポモドーロ                     | 味付き肉団子                             |                               | 玉葱<br>ピーマン                 |

※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。(江別産の野菜を使用する日は絵で表示しています)