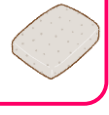




令和7年3月予定献立表



留萌市学校給食センター(中学生用)
2025年2月発行

3日(月)【ひなまつりメニュー】	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
801kcal ★ごはん ♥カラフルつみれ汁 野菜ミックスボール(えそ・じゃが芋でん粉・大豆・ほうれん草・とうもろこし・砂糖・食塩)・人参・大根・椎茸・長ねぎ・錦糸卵(卵・鶏肉含む)・醤油・めんつゆ・ほんだし・かつおエキス・食塩 いわしの味噌煮 いわし・味噌・砂糖・発酵調味料・食塩 肉じゃが メークイン・豚肉・人参・玉ねぎ・グリーンピース・さつま揚げ・白滝・醤油・みりん・砂糖・ほんだし・酒・サラダ油 ●Pひなあられ 米パフ・粉糖・オリゴ糖水あめ・果糖ぶどう糖液糖・食塩	718kcal うどん 京風うどん 鶏肉・椎茸・赤かまぼこ・錦糸卵(卵・鶏肉含む)・長ねぎ・白だしつゆ・食塩 京風うどんとは、かつお節と昆布のだしと薄口しょうゆを使った透き通ったつゆと、シンプルな具材で仕上げるうどんです。 和風きんぴら包み蒸し 鶏肉・玉ねぎ・ごぼう・豆腐・粒状植物性たん白・小麦不使用醤油・人参・砂糖・みりん・植物油・しょうがペースト・食塩・豚ゼラチン・こま たこザンギサラダ たこザンギ(小麦・乳・大豆・卵)・キャベツ・玉ねぎ・胡瓜・人参・野菜たっぷり和風ドレッシング	849kcal ★ごはん なめこ汁 なめこ・大根・長ねぎ・味噌・ほんだし・かつおエキス なめこのヌルヌルは、ムチンという成分で、たんぱく質を体に取り込みやすくし、腸のはたらきを整える効果があります。 野菜コロッケ ばれいしょ・人参・玉ねぎ・とうもろこし・グリーンピース・砂糖・食塩・パン粉・でん粉・小麦粉・ぶどう糖 豚生姜焼き丼の具 ♪ごはんにかけて食べましょう 豚肉・もやし・ピーマン・人参・玉ねぎ・醤油・酒・砂糖・生姜・こま・豆板醤	817kcal ミルクパン チキンクリームシチュー 鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・しめじ・枝豆・パセリ・ベシャメルソース・シチューの素・豆乳・牛乳・スープストック・白ワイン フレーンオムレツ 鶏卵・加工でん粉・砂糖・醸造酢・食塩・大豆油・卵殻Ca・こんぶだし・かつおかれ節だし コールスローサラダ キャベツ・胡瓜・人参・ロースハム・とうもろこし・コールスロードレッシング・レモン汁 キャベツは、世界最古の野菜の一つで、ヨーロッパ生まれのケールが祖先です。ケールの子孫には、ブロッコリーやカリフラワーなどがあります。	894kcal ★ごはん さつま汁 豚肉・こんにゃく・豆腐・大根・人参・さつま芋・長ねぎ・椎茸・味噌・ほんだし・かつおエキス・豆板醤 ●手作りはちみつ鶏 鶏肉・味噌・生姜・にんにく・はちみつ  切干大根の炒め煮 切干大根・人参・さつま揚げ・ひじき・砂糖・醤油・サラダ油・ほんだし 切り干し大根は、大根を干して乾燥させた保存食です。生の大根よりも栄養がぐんと増え、カルシウムや鉄分、食物繊維などを多く含む、とても体によい食べ物です。
10日(月)	11日(火)	12日(水)【卒業メニュー】	13日(木)	14日(金)
761kcal ★ごはん けんちん汁 鶏肉・ごぼう・人参・椎茸・長ねぎ・大根・豆腐・醤油・めんつゆ・ほんだし・かつおエキス・食塩 ささみチーズフライ・Pソース 鶏肉・プロセスチーズ・粒状植物性たん白・植物油脂・トマトケチャップ・砂糖・チーズ風味調味料・食塩・パン粉・でん粉・でん粉加工品・植物油脂 チョレギサラダ キャベツ・胡瓜・人参・わかめ・こま・糸寒天・ごま油・チョレギサラダドレッシング・醤油・海苔 不足しがちなミネラルや食物繊維がとれる韓国風サラダです。よくかんで食べましょう！	916kcal ラーメン ●塩ラーメン 豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・とうもろこし・白なると・ガラスープスタンダード・中華ガラスープチキン・華味塩・スープストック・シャンタン・こしょう・食塩 数字の11を細長いめんが並ぶ様子に見立てたことから、毎月11日がめんの日だそうです。めんは、炭水化物に分類され、エネルギーのもとになる食品です。 ポテトときのこのガーリック風味 じゃが芋・しめじ・にんにく・ベーコン・醤油・コンソメ・黒こしょう・サラダ油・玉ねぎ はちみつレモンゼリー 水あめ・果糖ぶどう糖液糖・レモン果汁・はちみつ・ゲル化剤	832kcal ★わかめごはん わかめ・還元水あめ・食塩・小麦たん白発酵調味料・みりん・デキストリン・昆布エキスパウダー・ほたてエキスパウダー みそ汁 大根・高野豆腐・長ねぎ・味噌・ほんだし・かつおエキス ♥野菜いろいろ肉団子(2個) 鶏肉・玉ねぎ・粒状植物性たん白・豚脂・人参・枝豆・水くわい・長ねぎ・水溶性食物繊維・食塩・生姜・キャベツ・香辛料・酵母エキス・砂糖・なたね油・ケチャップ・食酢・小麦不使用醤油・トマトペースト・ウスターソース・トマトミックスジュース・りんごジュース・人参ペースト 豚肉の塩だれ炒め 豚肉・いんげん・しめじ・玉ねぎ・人参・万能塩だれ・生姜・サラダ油 ●お祝いクレープ(いちご) 豆乳・加工油脂・糖類・いちごピューレ・植物油・米粉・水あめ・いちご果汁・大豆粉・小麦不使用醤油・レモン果汁	761kcal コッペパン・Pブルーベリージャム 中華風コンスープ とうもろこし・ベーコン・椎茸・チンゲン菜・鶏卵・人参・コンソメ・スープストック・醤油・でん粉・こしょう なすとトマトのグラタン ショートニング・揚げなす・乾燥マッシュポテト・トマトペースト・おから・米粉・玉ねぎ・じゃが芋・トマトピューレ・りんごジュース・人参・粉末水あめ・水溶性食物繊維・粒状植物性たん白・小麦不使用醤油・砂糖・にんにくペースト・食塩 大根とささみのサラダ 大根・胡瓜・鶏ささみ・とうもろこし・赤ピーマン・野菜たっぷり和風ドレッシング 大根は様々な種類があります。最も小さいものは、直径2cm程のラディッシュ、最も大きいものは桜島大根で、20〜30kgあります。世界一長いものは守口大根で、細長く1mくらいです。	951kcal ★ごはん チキンカレー 鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・DXキングカレー・パモントカレー・バター・生クリーム・トマト・チーズ・ペイリープス・ガーリックパウダー・ハーブシーズニング・中濃ソース ♥肉たっぷりメンチカツ 豚肉・鶏肉・牛肉・玉ねぎ・粒状植物性たん白・砂糖・でん粉・こしょう・果実酒・食塩・フルーンプピューレ・調味料・パン粉・加工でん粉・大豆粉・植物油脂・増粘多糖類 ♥ベビーパイン パイナップル・砂糖 小さいサイズのパインが袋に2つ入っています。凍ったものを給食センターから運ぶので、アイスのように食べられたらラッキーです♪
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
757kcal ★ごはん みそ汁 白菜・油揚げ・味噌・ほんだし・かつおエキス 厚焼き玉子 鶏卵・砂糖・食塩・はちみつ・醸造調味料・醤油・油脂加工品・加工でん粉 豚丼の具 ♪ごはんにかけて食べましょう 豚肉・玉ねぎ・人参・つきこんにゃく・グリーンピース・醤油・砂糖・みりん・酢・酒・豆板醤	781kcal うどん きつねうどん 鶏肉・油揚げ・人参・椎茸・長ねぎ・ごぼう・かまぼこ・醤油・めんつゆ・だし昆布・かつおだし・一味 ハートのコロッケ さつま芋・じゃが芋・乾燥マッシュポテト・植物油脂・水あめ・パン粉・小麦粉・コーンフラワー ♥フルーツの豆乳ゼリー和え 豆乳ゼリー・みかん缶・パイナップ缶・黄桃缶・アロエダイス 豆乳は、大豆を水にひたした後煮てこしたもので、豆腐に固める前の状態でもあります。鉄分や食物繊維がふくまれています。 こんにゃくは、カロリーが低く、食物繊維が豊富なことから、「おなかの砂おろし」「胃のほうき」と昔から呼ばれています。	881kcal ★ごはん 肉団子入りのこ汁 肉団子・しめじ・油揚げ・長ねぎ・人参・椎茸・醤油・めんつゆ・ほんだし・かつおエキス 春巻き キャベツ・もやし・人参・玉ねぎ・鶏肉・たけのこ・でん粉・豚脂・醤油・粒状大豆たん白・はるさめ・大豆油・食塩・貝カルシウム・小麦粉 鶏とこんにゃくの味噌炒め 鶏肉・こんにゃく・グリーンピース・砂糖・味噌・みりん・生姜	 昼と夜の長さがほぼ等しくなる日です。	742kcal ★ごはん ためき汁 こんにゃく・油揚げ・人参・ごぼう・大根・長ねぎ・サラダ油・味噌・ほんだし・かつおエキス ハンバーグ・Pマイティソース 鶏肉・玉ねぎ・豚脂・粒状植物性たん白・豚肉・砂糖・水溶性食物繊維・酵母エキス・食塩・トマトペースト・ぶどう糖・ニンニクペースト・香辛料・しょうがペースト ナムルサラダ 人参・大根・ほうれん草・ナムルドレッシング ほうれん草は、緑黄色野菜のなかでも抜群に栄養たっぷりの野菜です。鉄分をはじめ、ミネラル、ビタミンが豊富です。ぜひ食べてみましょう♪
24日(月)	801kcal ★ごはん 根菜のみそ汁 油揚げ・人参・れんこん・ごぼう・大根・長ねぎ・味噌・ほんだし・かつおエキス えびぎょうざ(2個) でん粉・えび・魚肉すり身・キャベツ・玉ねぎ・豚脂・たけのこ・油脂加工品・卵白・さやえんどう・ごま油・食塩・砂糖 豚肉とキャベツの味噌炒め 豚肉・キャベツ・ピーマン・回鍋肉ソース・でん粉・人参・砂糖・味噌・味噌・生姜・豆板醤			
🌸🌸🌸🌸 ~メニューについて~ 🌸🌸🌸🌸 3日(月)は、ひなまつりメニューです。ひなまつりに食べるひなあられの色は、実はそれぞれ意味があります。赤が「生命のエネルギー」、緑が「新芽の緑」、白が「雪」、黄色が「紅葉」です。「一年を通して健康に過ごせますように」という意味がこめられています。給食では、ひなあられのような色とりどりのつみれが入ったカラフルつみれ汁と、ひなあられを提供します。 12日(水)は、卒業メニューです。この日は、留萌市内の児童生徒がそろそろ最後の日です。卒業をお祝いし、人気メニューのわかめご飯と、いちご味のお祝いクレープを提供します。お楽しみに♪ 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 ☺️のマークは、特に注目してほしいメニューです。 ♥️のマークは、新しいメニューです。 ♪のマークは、守ってほしいお願いです。 ★のマークは、留萌産や留萌管内産の食材です。 ※ゴミは分別表をよく見て、分けてください。 ※ごはんは、留萌産のななつぼしを使用しています。 ~今月の平均栄養量~ エネルギー量 817kcal たんぱく質 29.6g 脂 肪 26.2g 脂肪エネルギー比 28.9% 塩分相当量 3.3g				