

3月お楽しみメニューにんたて

2023年

二風谷小学校、振内小学校

月	火	水	木	金
献立表の♡マークは、みなさんからいただいた「すきなメニュー」や「リクエストメニュー」です。お楽しみに♪ ～3月 給食目標～ ねんかん しょくせいかつ 1年間の食生活を ふりかえろう ◎朝ご飯を食べたかな？ 食事のマナーを守れたかな？ 試験当日の朝は脂っこいものを控えて… 1日(金)の給食は、大事な試験を目前に控え「絶対勝利！」と気合を入れて「勝ちカレー」！ でも試験当日の朝食は、脂っこいものは消化に時間がかかり、血液が胃に集中し、脳のはたらきが悪くなるため、脂っこいものは控えましょう！				1 合格祈願メニュー ♡ムギライス ♡勝つ(カツ)カレー (びらとりハムのひと口カツ) 小 874kcal 中 1143kcal ♡フルーツヨーグルト 赤 豚もも肉 牛乳 ひと口カツ プレーンヨーグルト 生クリーム 黄 米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 カレールー(2種) 緑 玉ねぎ にんじん にんにく パイン 缶 黄桃缶 みかん缶
4	5	6	7	8
♡麦ご飯 ♡コンソメスープ New 黒黒チキン 小 610kcal 中 752kcal 野菜サラダ 赤 ベーコン 鶏もも肉 牛乳 黄 米 麦 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 黒砂糖 米ぬか油 マヨネーズ 緑 玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり レタス にんじん	♡わかめご飯 ♡ぶた肉ともやしのみそ汁 ♡鮭のバター焼き 小 638kcal 中 756kcal ♡大根の中華サラダ 炊き込みわかめ 豚ばら肉 みそ 鮭 鯖油 漬け 牛乳 米 麦 バター 米ぬか油 白いりごま 三温糖 ごま油 もやし 小松菜 ごぼう 大根 きゅうり にんじん	♡麦ご飯 ♡さつまいもと油揚げのみそ汁 ♡照り焼きチキン 小 664kcal 中 817kcal ♡五目きんぴら 油揚げ みそ 鶏もも肉 さつま揚げ 牛乳 米 麦 さつまいも 三温糖 米ぬか油 ごま油 白いりごま 長ねぎ 玉ねぎ しょうが ごぼう にんじん つきこんにやく 乾椎茸	♡かしわうどん ♡いももち 小 653kcal 中 745kcal ♡温州みかんゼリー 鶏もも肉 なたね油揚げ 牛乳 干しうどん いももち 米ぬか油 三温糖 ほうれん草 にんじん 長ねぎ ぶなしめじ 乾椎茸 温州みかんゼリー	♡ナン ♡キーマカレー ♡フレンチサラダ 小 579kcal 中 761kcal ♡いちごヨーグルト 豚ひき肉 生クリーム ハム いちごヨーグルト 牛乳 ナン 三温糖 小麦粉 米ぬか油 玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり レタス みかん缶
11	12	13 振内中学校卒業生 思い出メニュー	14 平取中学校卒業生 思い出メニュー	15
♡ミルクパン ♡クリームシチュー プレーンオムレツ 小 721kcal 中 841kcal ♡フルーツポンチ 赤 鶏もも肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 プレーンオムレツ 黄 ミルクパン じゃがいも バター ホワイトルウ 上白糖 緑 玉ねぎ にんじん エリンギ みかん缶 パイン缶 洋梨缶 黄桃缶 りんご バナナ	♡三色丼 ♡じゃがいもとわかめのみそ汁 小 617kcal 中 758kcal ♡しらぬい 鶏ひき肉 鶏卵 油揚げ 乾燥わかめ みそ 牛乳 米 麦 三温糖 米ぬか油 白いりごま じゃがいも しょうが ほうれん草 長ねぎ しらぬい(商品名:デコポン)	♡麦ご飯 ♡かきたまみそ汁 ♡ぶた肉のねぎみそ焼き 小 648kcal 中 788kcal ♡春雨サラダ 鶏卵 みそ 豚かたロース肉 赤みそ ハム 牛乳 米 麦 三温糖 白いりごま 米ぬか油 春雨 ごま油 玉ねぎ にんじん 乾椎茸 長ねぎ しょうが きゅうり	♡麦ご飯 ♡えのきと油揚げのみそ汁 ♡肉じゃが ♡ちゃんこ汁 小 872kcal 中 1080kcal ♡フルーツゼリー ♡びらとり和牛丼 鶏もも肉 油揚げ 牛乳 米 麦 三温糖 玉ねぎ 竹の子 にんじん 生椎茸 だしきしめじがキャベツにら 小松菜 ぶなしめじ みかん缶 黄桃缶 ブロックゼリー	♡麦ご飯 ♡えのきと油揚げのみそ汁 ♡肉じゃが ♡ほうれん草と竹輪のごまあえ 小 557kcal 油揚げ 乾燥わかめ みそ 豚もも肉 焼き竹輪 牛乳 米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 白すりごま えのきたけ しらたき 玉ねぎ にんじん さやいんげん ほうれん草
18 小学校卒業生 思い出メニュー	19	20	21	22
♡麦ご飯 ♡ぶた汁 ♡とり肉のレモンづけ 小 680kcal 中 835kcal ♡ブロッコリーサラダ 赤 豚ばら肉 木綿豆腐 みそ 鶏もも肉 牛乳 黄 米 麦 じゃがいも 米ぬか油 片栗粉 小麦粉 三温糖 緑 しょうが にんじん 大根 ごぼう 板こんにやく 長ねぎ レモン果汁 ブロッコリー とうもろこし	卒業証書授与式	春分の日	♡野菜しょうゆラーメン ♡ひじき春巻き 小 724kcal 中 852kcal ベビーチーズ 豚もも肉 豚骨 鶏ガラ ベビーチーズ 牛乳 中華生めん 米ぬか油 北海道ひじき春巻き 米ぬか油 キャベツ チンゲン菜 もやし にんじん きくらげ 玉ねぎ しょうが	修了式

寄贈のおしらせ

びらとり和牛 14日(木)

14日(木)のびらとり和牛は、平取町教育委員会から寄贈いただきました。

厳しい寒さを乗り越えて、肉の旨味をギュッと凝縮した、味の濃いびらとり和牛肉を堪能してください。

感謝の気持ちでおいしくいただきますよう。

ありがとう

卒業生の思い出メニュー(13日、14日、18日)

各校の卒業生が回答した学校給食アンケート調査の中から、上位のメニューを取り入れました(裏面もご覧ください)。

みなさんが大好きだった味、調理員も心をこめて作ります。

母校の給食の味を忘れないでください。卒業おめでとう!!

おいしいね



「おいしいね」って共感できる
この幸せを大切にしたいー
「食」の情報通信 2023 年度-No.12
2024 年 2 月 19 日発行
平取小学校 栄養教諭 島野めぐみ

3学期も残りわずか。3月の給食は、最後の給食となる卒業生の思い出メニューでしめくります!!

卒業生の思い出メニュー

※給食アンケートから、卒業生が答えてくれたメニューを集めました。
太字のメニューが思い出メニューとして登場します!



振内中学校 卒業生 6名
3月13日(水)

平取中学校 卒業生 27名
3月14日(木)

平取町全小学校 卒業生 27名
3月18日(月)

順位	好きなメニュー	得票数
1	ビビンバ	1
	びらとり和牛丼	
	カレーライス	
	かきたま汁	
	クリームシチュー	
	ぶた肉のねぎみそ焼き	
	ぶた肉のさっぱり焼き	
	和牛系	
	春雨サラダ	
	いもち	

振内中学校卒業生は、好きなメニューが全1票ずつだったため、「思い出メニュー」を卒業生に決めていただきました。
ご協力ありがとうございました!!

順位	好きなメニュー	得票数
1	ちゃんこ汁	3
	いもち	
	三色丼	
	びらとり和牛丼	
2	かきたま汁	2
	春雨サラダ	
	フルーツヨーグルト	

(1票)親子丼、カレーライス、五目チャーハン、ドライカレー、ビビンバ、ビラトマハヤシ、ぶたキムチ丼、わかめご飯、うどん、親子うどん、しょうゆラーメン、スパゲッティ、かきたまみそ汁、すき焼き煮、照り焼きチキン、とり肉の香味焼き、とり肉のレモン汁、ぶた肉のねぎみそ焼き、プルコギ、ポークピカタ、サケフライ、アrikatsu、ひじき春巻き、甘酢あえ、コールスロー、じゃがバター、みたらし団子、プリン、フルーツゼリー、フルーツポンチ

順位	好きなメニュー	得票数
1	とんかつ	7
	いもち	
2	カレーライス	5
3	ラーメン	3
	三色丼	
	スパゲッティ	
	ハンバーガー	
4	ぶた汁	2
	ブロックサラダ	
	フライドポテト	

(1票)キーマカレー、ドライカレー、麦ご飯、わかめご飯、うどん、肉うどん、みそラーメン、ミルクパン、きのこ汁、コーンスープ、とり肉の香味焼き、ぶたキムチ、ぶた肉のねぎみそ焼き、オオマイ立田、マーボー豆腐、春雨サラダ、団子、フルーツゼリー

中学3年生のみなさんへ
9年間食べきた学校給食とももうすぐお別れです。
9年間、あなたの『元気』のお役に立ったこと本当に幸せに思います。これからは自己管理が大切です。『食べること』を大切にしてください。
「献立に困ったとき」は給食を思い出してくださいね。同窓会では給食の話題で盛り上がりましょう。
食事は、食材の生産者、運送業者、作り手などたくさんの方々の『あなたを大切に思う心』で出来ています。おいしい食事は心を幸せにしてくれます。あなたは一人じゃないということを忘れないでください。
これからも元気で輝かしい日々を送れるよう、心から応援しています。
卒業おめでとうございます。
給食スタッフ一同より



豚肉のねぎみそ焼き

【材料】(4人分)

- 豚肩ロース肉 4枚
- 混合みそ 10g(みそダレ)
- 赤みそ 10g(みそダレ)
- 三温糖 10g(みそダレ)
- 濃口醤油 5g(みそダレ)
- 本みりん 25g(みそダレ)
- 白ごま 5g(みそダレ)
- 長ねぎ 50g(斜め薄切り、みそダレ)
- しょうが 5g(おろし、みそダレ)
- 米ぬか油 適量

びらとり和牛丼の具

【材料】(4人分)

- 麦ご飯 丼 4杯
- 平取和牛バラ肉 240g
- しょうが 少々(おろし)
- にんじん 50g(千切り)
- 竹の子 70g(千切り)
- 玉ねぎ 200g(薄切り)
- しらたき 100g(適当な長さに切る)
- 生椎茸 15g(千切り)

びらとり和牛丼の煮汁

【材料】(4人分)

- 三温糖 30g(カラメル作る)
- 水 25ml(カラメル作る)
- 白ワイン 43g(日本酒でも可)
- 本みりん 52g
- 濃口醤油 70g
- だし汁 240ml

とんかつ

【材料】(4人分)

- 鶏もも肉皮付き 240g(1枚8等分)
- 塩、こしょう 少々(下味)
- 片栗粉、小麦粉 各 20g(合わせる、衣)
- 米ぬか油 適量(揚げ油)
- レモン汁 16g(タレ)
- 濃口醤油 24g(タレ)
- 三温糖 28g(タレ)
- 水 5ml(タレ)

原材料のおしらせ

※給食で使用する加工品の原材料をお知らせします

- 1日 ひとロカツ(びらとりハム)(豚肉(国産)、食塩、衣【パン粉、でん粉、全卵粉末、食塩、砂糖、乳製品(脱脂粉乳、ホエイパウダー、乳たん白、その他)、から揚げ粉、(小麦粉、食塩、香辛料)、香辛料、植物油脂]、加工でん粉、増粘多糖類、調味料、(アミノ酸)、着色料(クチナシ、パプリカ)(原材料の一部に大豆を含む))
- 5日 SL炊き込みわかめ(塩蔵わかめ(韓国、日本)、食塩、砂糖、酵母エキス)
- 7日 いもち(じゃがいも、小麦粉、牛乳、マーガリン、デキストリン、乳等を主要原料とする食品、乾燥マッシュポテト、水飴、植物油脂、澱粉、食塩、砂糖、香辛料、バター、ナチュラルチーズ、加工澱粉、キシロース、乳化剤、香料)
- 温州みかんゼリー(温州みかん果汁(濃縮還元)、砂糖、粉あめ、水、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC)
- 8日 ナン(小麦粉、なたね油、砂糖、食塩、イースト、乳化剤、ビタミンC、水)
- いちごヨーグルト(生乳(国産)、砂糖、乳製品、いちご果汁、乳たんぱく質、寒天、香料、ベニコウジ色素)
- 11日 ミルクパン(強力粉、薄力粉、グラニュー糖、天日塩、イースト(生)、マーガリン、牛乳)
- プレーンオムレツ(鶏卵(北海道)、醤油、砂糖、食塩、澱粉、醸造酢、米発酵調味料、鰹エキス、鰹節、昆布エキス、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)、アナトー色素、(原材料の一部に小麦、大豆、鶏、りんごを含む))
- 14日 ブロックゼリークール(りんご果汁、果糖ぶどう糖液糖、ゲル化剤、酸味料、V.C、香料、水)
- 21日 ひじき春巻き(たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、植物油脂、醤油、でん粉、砂糖、酒、発酵調味料、オイスターソース、香辛料、[皮]小麦粉、食塩、加工でん粉、クエン酸鉄 Na、キシロース、水)