



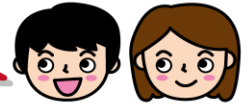
日	こんだて <small>きゆうしよくまいにち</small> ★牛乳は毎日つきます。	おもなたべものとかからだのなかでのほたらき			しょうがっこう エネルギーkcal たんぱくg
		ちやくにやほねになる	からだのちやうしをととのえる	エネルギーのもとになる	
		たんぱくしつ・むきしつ	ビタミン	たんすいかぶつ・ししつ	
2月	ごはん			ごはん	576 kcal
	だいこんとしょうがのスープ	とりにく	だいこん こまつな しょうが	じゃがいも	23.6 g
	あんかけとうふハンバーグ	◇とうふハンバーグ		さとう かたくりこ	
	やさいかレーいため		キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし		
3火	わかめごはん	わかめ		ごはん	702 kcal
	ほうれんそうのみそしる	みそ	ほうれんそう にんじん		21.2 g
	コロッケ			◇コロッケ あぶら	
	だいこんそぼろに	ぶたひきにく	だいこん ねぎ しょうが	さとう かたくりこ	
	ひなまつり3しょくゼリー			◇ひなまつり3しょくゼリー	
4水	ごはん			ごはん	583 kcal
	じゃがいものみそしる	わかめ みそ	しいたけ	じゃがいも	23.4 g
	わかどりとやさいのやきつくね	◇わかどりとやさいのやきつくね			
	ぶたもやしのため	ぶたにく	もやし ビーマン		
5木	しおこもくあなかけラーメン	ぶたにく	にんじん はくさい ねぎ メンマ もやし きくらげ ほうれんそう	ラーメン かたくりこ	682 kcal
	やさいはるまき	スープは半分(はんぶん)のこしましょう!	◇やさいはるまき	あぶら	25.7 g
	ぶどうゼリー			◇ぶどうゼリー	
6金	ごはん			ごはん	666 kcal
	こんさいごまじる	ぶたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	じゃがいも ごま	25.7 g
	しるみさかなフライ・ソース	◇しるみさかなフライ		あぶら	
	ぶきいために	さつまあげ	ぶき	こんにやく さとう	
9月	ごはん			ごはん	596 kcal
	はるさめスープ	ぶたにく	はくさい にんじん しいたけ ねぎ	はるさめ	22.7 g
	チキンピカタ	◇チキンピカタ			
	あおなのソテー	ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな	バター	
10火	ごはん			ごはん	754 kcal
	やさいのみそしる	あぶらあげ みそ	ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ		29.1 g
	わかどりのからあげ(2こ)	◇わかどりのからあげ		あぶら	
	パンパンジーサラダ	とりにく	きゅうり もやし にんじん	◇パンパンジードレッシング	
	れいとうりんご		りんご		
11水	ごはん			ごはん	598 kcal
	とうふとわかめのみそしる	わかめ とうふ みそ	ねぎ		26.8 g
	ごもくあつやきたまご	◇ごもくあつやきたまご			
	だいずとひじきのいために	とりにく だいず あぶらあげ ひじき ちくわ	にんじん しょうが	さとう あぶら	
12木	ねじりバターパン			ねじりバターパン	618 kcal
	コーンポタージュ	ベーコン きゅうにゅう だっしふんにゅう	たまねぎ とうもろこし にんじん	バター	26.7 g
	ささみチーズフライ	◇ささみチーズフライ		あぶら	
	マカロニソテー	ウィンナー	たまねぎ ビーマン	マカロニ バター	
13金	ごはん			ごはん	684 kcal
	キャベツのみそしる	あぶらあげ みそ	キャベツ ねぎ		29.5 g
	さんまおかか(2こ)	◇さんまおかか			
	ちくわともやしのあますあえ	ちくわ	もやし にんじん	さとう ごま	
16月	ごはん			ごはん	625 kcal
	ひきにくスープ	ぶたひきにく なた	にんじん ねぎ ほうれんそう きくらげ	かたくりこ	25.8 g
	しゅうまい(2こ)	◇しゅうまい			
	チンジャオロース	ぶたにく	ビーマン パプリカ たけのこ しょうが	さとう かたくりこ あぶら	
17火	ポークカレー	ぶたにく きゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ	ごはん じゃがいも バター	767 kcal
	プレーンオムレツ	◇プレーンオムレツ			28.4 g
	わかめサラダ	わかめ	きゅうり とうもろこし	さとう	
18水	ごはん			ごはん	594 kcal
	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ	だいこん ねぎ		25.9 g
	てりやきチキン	◇てりやきチキン			
	いりどり	とりにく	ごぼう いんげん たけのこ にんじん	こんにやく さとう	
19木	ミートソーススパゲッティ	ぶたひきにく だいず チーズ	にんじん たまねぎ ビーマン トマト	スパゲッティ オリーブあぶら	692 kcal
	チーズはんぺんフライ	◇チーズはんぺんフライ		あぶら	27.0 g
	フルーツゼリーあえ		みかん バイン	ゼリー	
23月	ビビンバどん	ぶたひきにく だいず チーズ	ほうれんそう ぜんまい にんじん もやし きりほしだいこん しょうが	ごはん さとう ごまあぶら ごま	544 kcal
	とりわかめスープ	とりにく わかめ	たまねぎ とうもろこし		22.2 g

※こんだては、ざいりょうのつごうにより、へんこうすることもあります。あらかじめごりょうしょうください。
 ※ざいりょうは、ちょうない、きんりん、ほっかいどうをちゆうしんとし、こくさんのしなものをおおくしようするよう
 にしています。
 ※きゆうしよくのさかなにはほねもありますのできをつけてたべてください。
 ※かこうしよくひんには、◇マークをつけています。

エネルギー きじゆんち	650kcal
たんぱくしつ きじゆんち	21~32.5g



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べること ができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ること ができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p>

こんな食べ方 気をつけよう



ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。





日	献立 ★牛乳は毎日つきます。	主な食べ物と体の中でのほたらき			中学校・高校 エネルギーkcal たんぱくg	
		血や肉や骨になる	体の調子を整える	エネルギーのもとになる		
		たんぱく質・無機質	ビタミン	炭水化物・脂質		
2月	ごはん			ごはん	709 kcal 28.4 g	
	大根としょうがのスープ	とり肉	大根 小松菜 しょうが	じゃがいも		
	あんかけとうふハンバーグ	◇とうふハンバーグ		さとう かたくりこ		
	野菜カレーいため		キャベツ にんじん 玉ねぎ とうもろこし			
3火	わかめごはん	わかめ		ごはん	855 kcal 27.0 g	
	ほうれん草のみそ汁	みそ	ほうれん草 にんじん			
	コロッケ					◇コロッケ 油
	大根そぼろ煮	ふたひき肉	大根 ねぎ しょうが			さとう かたくりこ
	ひなまつり3色ゼリー					◇ひなまつり3色ゼリー
4水	ごはん				ごはん	705 kcal 27.1 g
	じゃがいものみそ汁	わかめ みそ	しいたけ	じゃがいも		
	わかどりと野菜のやきつくね	◇わかどりと野菜のやきつくね				
	ふたもやしいため	ふた肉	もやし ビーマン			
5木	塩五目あんかけラーメン	ふた肉	にんじん 白菜 ねぎ メンマ もやし きくらげ ほうれん草	ラーメン かたくりこ	798 kcal 30.7 g	
	野菜春巻き		◇野菜春巻き	油		
	ぶどうゼリー			◇ぶどうゼリー		
6金	ごはん			ごはん	796 kcal 28.9 g	
	根菜ごま汁	ふた肉 みそ	大根 にんじん ごぼう ねぎ	じゃがいも ごま		
	白身魚フライ・ソース	◇白身魚フライ		油		
	ふきいため煮	さつまあげ	ふき	こんにゃく さとう		
9月	ごはん			ごはん	721 kcal 27.0 g	
	はるさめスープ	ふた肉	白菜 にんじん しいたけ ねぎ	はるさめ		
	チキンピカタ	◇チキンピカタ				
	青菜のソテー	ベーコン	にんじん 玉ねぎ 小松菜	バター		
10火	ごはん			ごはん	904 kcal 33.0 g	
	野菜のみそ汁	油あげ みそ	ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ			
	わかどりのからあげ(3こ)	◇わかどりのからあげ				油
	パンパンジーサラダ	とり肉	きゅうり もやし にんじん			◇パンパンジードレッシング
	れいとうりんご		りんご			
11水	ごはん				ごはん	721 kcal 31.3 g
	とうふとわかめのみそ汁	わかめ とうふ みそ	ねぎ			
	五目厚焼き玉子	◇五目厚焼き玉子				
	大豆とひじきのいため煮	とり肉 大豆 油あげ ひじき ちくわ	にんじん しょうが	さとう 油		
12木	ねじりバターパン			ねじりバターパン	767 kcal 32.9 g	
	コーンポタージュ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ とうもろこし にんじん	バター		
	ささみチーズフライ	◇ささみチーズフライ		油		
	マカロニソテー	ウィンナー	玉ねぎ ビーマン	マカロニ バター		
13金	ごはん			ごはん	796 kcal 32.7 g	
	キャベツのみそ汁	油あげ みそ	キャベツ ねぎ			
	さんまおかか煮(2こ)	◇さんまおかか煮				
16月	ちくわともやしの甘酢和え	ちくわ	もやし にんじん	さとう ごま	791 kcal 32.3 g	
	ごはん			ごはん		
	ひき肉スープ	ふたひき肉 なたと	にんじん ねぎ ほうれん草 きくらげ	かたくりこ		
	しゅうまい(3こ)	◇しゅうまい				
17火	チンジャオロース	ふた肉	ビーマン パプリカ たけのこ しょうが	さとう かたくりこ 油	901 kcal 33.0 g	
	ポークカレー	ふた肉 ぎゅうにゅう	にんじん 玉ねぎ えだまめ	ごはん じゃがいも バター		
	プレーンオムレツ	◇プレーンオムレツ				
	わかめサラダ	わかめ	きゅうり とうもろこし	さとう		
18水	ごはん			ごはん	705 kcal 29.6 g	
	大根のみそ汁	油あげ みそ	大根 ねぎ			
	てりやきチキン	◇てりやきチキン				
	いりどり	とり肉	ごぼう いんげん たけのこ にんじん	こんにゃく さとう		
19木	ミートソーススパゲッティ	ふたひき肉 大豆 チーズ	にんじん 玉ねぎ ビーマン トマト	スパゲッティ オリーブ油	828 kcal 32.1 g	
	チーズはんぺんフライ	◇チーズはんぺんフライ		油		
	フルーツゼリー和え		みかん バイン	ゼリー		

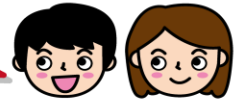
日	献立 ★牛乳は毎日つきます。	主な食べ物と体の中でのたらし			中学校・高校 エネルギーkcal たんぱくg
		血や肉や骨になる	体の調子を整える	エネルギーのもとになる	
		たんぱく質・無機質	ビタミン	炭水化物・脂質	
23月	ビビンバ丼	ぶたひき肉 大豆 チーズ	ほうれん草 ぜんまい にんじん もやし きりぼし大根 しょうが	ごはん さとう ごま油 ごま	692 kcal 28.0 g
	とりわかめスープ	とり肉 わかめ	玉ねぎ どうもろこし	中学校は給食最終日です。	
24火	ごはん			ごはん	772 kcal 27.1 g
	玉ねぎのみそ汁	油あげ みそ	玉ねぎ しいたけ		
	十勝大豆コロッケ			◇十勝大豆コロッケ	
	大根とぶた肉の煮物	ぶた肉	大根 にんじん	こんにゃく さとう	

※献立は、材料の都合により、変更することもあります。あらかじめご了承ください。
 ※材料は、町内、近隣、北海道を中心とし、国産の品物を多く使用するようにしています。
 ※給食の魚には骨もありますので気をつけて食べて下さい。
 ※加工食品には、◇マークをつけています。

エネルギー基準値	830kcal
たんぱく質基準値	27~41.5g



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に 手をきれいに洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方がわかりましたか？</p> <p>パラマ</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べることができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか？</p>

ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。

