

|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>卒業おめでとうございます！</div> <div>しょうがく ねんせい<br/>小学6年生のみなさん、ちゅうがく ねんせい<br/>中学3年生のみなさん、<br/>ご卒業おめでとうございます。<br/>これからちゅうがっこう こうこうにあがるみなさん、たべることは毎日の元気の源です。忙しい毎日になるかと思いますが、3食しっかり食べて元気に過ごしてくださいね。<br/>この年の卒業祝いメニューは、<br/>ちゅうがく ねんせい<br/>中学3年生に行ったアンケート結果をもとに考えました！<br/>(ご協力ありがとうございました。)</div> |                                                                                                                                                                                                                              | <div>3月も“牛肉”登場！</div> <div>がつ ひ つづ<br/>2月に引き続き、3月も末松畜産さんから提供していただいた牛肉を使用します。<br/>3月は、1日「厚揚げと牛肉の炒め物」、8日「肉じゃが」、9日「スペシャルカレー」のに登場します！お楽しみに！</div>                                                                                                                            | <div>1日</div> <div>・ごはん<br/>・べっかいぎゅうにゅう<br/>・わかめスープ</div> <div>わかめ・玉ねぎ・シャンタン・醤油・塩・こしょう・白ごま</div> <div>・あつあげとぎゅうにくのちゅうかいだめ</div> <div>厚揚げ・牛肉・生姜・ピーマン・玉ねぎ・人参・酒・シャンタン・オイスターソース・醤油・三温糖・ごま油・米油</div> <div>・ささみとやさいのあえもの</div> <div>ささみ・もやし・きゅうり・ごま油・米酢・醤油・上白糖</div> | <div>2日 &lt;ひなまつりこんだて&gt;</div> <div>・ごはん<br/>・べっかいぎゅうにゅう<br/>・こうはくもちのすましじる</div> <div>紅白餅・人参・干椎茸・長ねぎ・豆腐・なると・醤油・めんつゆ・根昆布・本てり・かつおだし・塩</div> <div>・とうふいりとりつくね（あんかけソース）</div> <div>豆腐入り鶏つくね・（醤油・酒・三温糖・本てり・でん粉）</div> <div>・みそマヨサラダ</div> <div>きゃべつ・人参・焼き竹輪・エッグケアマヨネーズ・白味噌・醤油</div> <div>・ひなまつりデザート</div> <div>ひなまつりゼリー</div> | <div>3日</div> <div>・ココアパン<br/>・べっかいぎゅうにゅう<br/>・はくさいのクリームに</div> <div>白菜・鶏肉・玉ねぎ・人参・マカロニ・白ワイン・小麦粉・別海牛乳・別海バター・チキンコンソメ・塩・こしょう</div> <div>・コーンコロッケ</div> <div>コーンコロッケ・米油</div> <div>・やさいソテー</div> <div>きゃべつ・黄ピーマン・ウインナー・オイスターソース・醤油・チキンコンソメ・米油・こしょう</div> |
| <div>6日</div> <div>・しょうゆラーメン</div> <div>中華麺・味付きメンマ・長ねぎ・もやし・白菜・人参・豚肉・醤油<br/>ラーメンのタレ・鶏ガラ・豚骨・煮干し</div> <div>・べっかいぎゅうにゅう<br/>・あげぎょうざ 幼小2個・中3個</div> <div>揚げ餃子・米油</div> <div>・まめアラカルト</div> <div>豆アラカルト</div>                                                                               | <div>7日</div> <div>・ごはん<br/>・べっかいぎゅうにゅう<br/>・たまねぎとたまごのみそしる</div> <div>玉ねぎ・鶏卵・白味噌・かつおだし</div> <div>・さんまおかかに</div> <div>さんまおかか煮</div> <div>・だいこんとこんにゃくのそぼろに</div> <div>鶏ひき肉・こんにゃく・大根・人参・生姜・醤油・酒・本てり・三温糖・米油</div>               | <div>8日</div> <div>・ごはん<br/>・べっかいぎゅうにゅう<br/>・だいこんとあぶらあげのみそしる</div> <div>大根・油揚げ・白味噌・かつおだし</div> <div>・にくじゃが</div> <div>牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・さつま揚げ・グリーンピース・人参・白滝・米油・三温糖・醤油・本てり</div> <div>・きゃべつのピーナッツあえ</div> <div>きゃべつ・きゅうり・粉ピーナッツ・醤油・上白糖</div>                                   | <div>9日 &lt;卒業祝いメニュー&gt;</div> <div>・スペシャルカレー</div> <div>精白米・麦・牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・カレールウ・米油・チャツネ</div> <div>・べっかいぎゅうにゅう<br/>・ふくじんづけ</div> <div>福神漬け</div> <div>・ストロベリーカスターダルト</div> <div>ストロベリーカスターダルト</div> <div>Lucky<br/>ラッキー20</div>                   | <div>10日</div> <div>・コッペパン ・チョコレートクリーム<br/>・べっかいぎゅうにゅう<br/>・べっかいミルクシチュー</div> <div>豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・小麦粉・別海バター・別海牛乳・塩・こしょう・チキンコンソメ</div> <div>・チーズオムレツ</div> <div>チーズオムレツ</div> <div>・もやしソテー</div> <div>もやし・赤ピーマン・ピーマン・オイスターソース・醤油・チキンコンソメ・こしょう・米油</div> <div>加熱により黒い点ができることがあります。問題ありません。</div>                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| (小)643kcal たんぱく28.7g (中)805kcal たんぱく34.9g                                                                                                                                                                                                                                              | (小)709kcal たんぱく28.5g (中)852kcal たんぱく32.5g                                                                                                                                                                                    | (小)594kcal たんぱく22.1g (小)744kcal たんぱく26.5g                                                                                                                                                                                                                                | (小)702kcal たんぱく15.9g (中)861kcal たんぱく19.8g                                                                                                                                                                                                                      | (小)691kcal たんぱく28.1g (中)830kcal たんぱく33.9g                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <div>13日</div> <div>・わふうスパゲティ</div> <div>スパゲティ・しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・豚肉・ベーコン・米油・醤油・オイスターソース・めんつゆ・塩・こしょう</div> <div>・べっかいぎゅうにゅう<br/>・おさつコロッケ</div> <div>おさつコロッケ・米油</div> <div>・りんご</div> <div>りんご</div> <div>Lucky<br/>ラッキー20</div>                                                      | <div>14日</div> <div>・ごはん<br/>・べっかいぎゅうにゅう<br/>・ちゅうかスープ</div> <div>鶏肉・えのきだけ・人参・ほうれん草・醤油・シャンタン・塩・米油</div> <div>・ちゅうかふうかにたま</div> <div>中華風かに玉</div> <div>・もやしときゅうりのなんばんづけ</div> <div>もやし・きゅうり・上白糖・醤油・ごま油・唐辛子粉・白ごま</div>          | <div>15日</div> <div>・ごはん<br/>・べっかいぎゅうにゅう<br/>・けんちんじる</div> <div>人参・大根・干椎茸・ごぼう・油揚げ・米油・醤油・めんつゆ・塩・かつおだし</div> <div>・さけフライ</div> <div>・Pしょうゆ</div> <div>鮭フライ・米油</div> <div>・ごもくに</div> <div>こんにゃく・焼き竹輪・人参・竹の子・大豆・米油・三温糖・醤油・本てり</div> <div>にがてなやめよう<br/>いびきやめようはなはなやめよう</div> | <div>16日</div> <div>・ごはん<br/>・べっかいぎゅうにゅう<br/>・だいこんはととうふのみそしる</div> <div>大根葉・豆腐・白味噌・かつおだし</div> <div>・チキンバーベキュー</div> <div>鶏肉・長ねぎ・にんにく・生姜・醤油・酒・すりおろしりんご・レモン果汁・三温糖</div> <div>・はくさいのごまあえ</div> <div>白菜・人参・白ごま・上白糖・醤油</div>                                       | <div>17日</div> <div>・バターパン<br/>・べっかいぎゅうにゅう<br/>・コンソメスープ</div> <div>じゃがいも・人参・玉ねぎ・チキンコンソメ・塩・こしょう・パセリ</div> <div>・ミートボールトマトに</div> <div>ミートボール・きゃべつ・グリーンピース・塩・こしょう・トマトケチャップ・ウスターソース・オリーブ油・三温糖</div> <div>・ゆでやさいサラダ</div> <div>もやし・きゅうり・人参・和風ドレッシング</div>                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| (小)641kcal たんぱく22.2g (中)716kcal たんぱく25.4g                                                                                                                                                                                                                                              | (小)557kcal たんぱく19.5g (小)686kcal たんぱく22.7g                                                                                                                                                                                    | (小)598kcal たんぱく24.0g (中)744kcal たんぱく28.4g                                                                                                                                                                                                                                | (小)704kcal たんぱく27.3g (中)884kcal たんぱく33.5g                                                                                                                                                                                                                      | (小)585kcal たんぱく24.1g (中)740kcal たんぱく29.8g                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <div>20日</div> <div>【ラッキーデー】</div> <div>Lucky<br/>ラッキー20</div> <div>このマークがついた日のどこかに、型抜きした食材が20個だけ入っているよ！当たった人は…<br/>ラッキー！！！！</div>                                                                                                                                                     | <div>21日</div> <div>・わかめごはん<br/>・べっかいぎゅうにゅう<br/>・おろしじる</div> <div>鶏肉・大根おろし・人参・長ねぎ・じゃがいも・しめじ・米油・かつおだし・塩・醤油・めんつゆ</div> <div>・メンチカツ</div> <div>メンチカツ・米油</div> <div>・きりぼしだいこんのふくめに</div> <div>切干大根・つきこん・人参・さつま揚げ・米油・三温糖・醤油</div> | <div>22日</div> <div>・ごはん<br/>・べっかいぎゅうにゅう<br/>・はくさいのみそしる</div> <div>白菜・人参・白味噌・かつおだし</div> <div>・とりとがんものごまみそに</div> <div>鶏肉・こんにゃく・生姜・がんも・醤油・三温糖・酒・赤味噌・白ごま・米油</div> <div>・さっぱりあえ</div> <div>きゃべつ・人参・青じそドレッシング</div> <div>Lucky<br/>ラッキー20</div>                             | <div>23日</div> <div>・ごはん<br/>・べっかいぎゅうにゅう<br/>・もやしとこまつなのスープ</div> <div>もやし・小松菜・干椎茸・シャンタン・塩・こしょう・醤油</div> <div>・かにとやさいのつつみむし</div> <div>かにと野菜の包み蒸し</div> <div>・チャプチェふう</div> <div>豚肉・春雨・人参・ニラ・赤ピーマン・生姜・にんにく・長ねぎ・三温糖・醤油・酒・豆板醤・白ごま・ごま油・こしょう・塩</div>                | <div>24日</div> <div>・ごはん<br/>・べっかいぎゅうにゅう<br/>・とうふとわかめのみそしる</div> <div>豆腐・わかめ・白味噌・かつおだし</div> <div>・ハンバーグソースがけ</div> <div>ハンバーグ・ケチャップ・ウスターソース・トマトソース・三温糖</div> <div>・じゃがきんぴら</div> <div>じゃがいも・つきこん・竹の子・ピーマン・豚肉・本てり・三温糖・醤油・白ごま・ごま油・唐辛子粉</div> <div>ごあいさつ<br/>いが<br/>ま<br/>と<br/>う<br/>だ</div>                               |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                        | (小)641kcal たんぱく24.3g (中)790kcal たんぱく27.6g                                                                                                                                                                                    | (小)673kcal たんぱく26.2g (中)842kcal たんぱく31.6g                                                                                                                                                                                                                                | (小)621kcal たんぱく22.1g (中)754kcal たんぱく25.2g                                                                                                                                                                                                                      | (小)717kcal たんぱく29.3g (中)871kcal たんぱく34.5g                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                      |