

1日 ・おやこうどん うどん・鶏肉・鶏卵・玉ねぎ・干椎茸・ほうれん草・長ねぎ・めんつゆ・醤油・本てり・だし昆布・かつおだし ・べつかいぎゅうにゅう ・ちくわのいそべあげ ちくわ磯辺天ぷら・キャノーラ油 ・むらさきいもチップス 紫いもチップス 	2日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・あつあげとわかめのみそしる 厚揚げ・カットわかめ・かつおだし・白味噌 ・じゃがほたて 野付産ほたて（貝柱）・じゃが芋・玉ねぎ・人参・いんげん・にんにく・コンソメ・酒・塩・こしょう・醤油・三温糖・別海バター・米油 ・ポリポリあえ 白菜・ほうれん草・特撰つぼ漬・醤油・ごま油	3日 《ひなまつりこんだて》 ・すきにどん 精白米・豚肉・焼き豆腐・白滝・玉ねぎ・長ねぎ・えのきたけ・醤油・三温糖・酒・本てり・片栗粉・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・さつまじる 豚肉・さつま芋・つきこん・ごぼう・大根・人参・生姜・米油・かつおだし・白味噌 ・さくらもち ミニ桜餅 	4日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・わかめスープ カットわかめ・玉ねぎ・白いりごま・醤油・シャンタン・塩・こしょう ・にくだんごのすぶた ミートボール・干椎茸・玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ・三温糖・醤油・酒・酢豚のたれ・米油 ・ナムル もやし・きゅうり・ロースハム・醤油・米酢・ごま油・上白糖・塩	5日 ・メロンパン ・べつかいぎゅうにゅう ・えのきのスープ えのきたけ・青梗菜・醤油・シャンタン・塩・ごま油 ・ナスとトマトのグラタン フレンスグラタン（ナストマト） ・カラフルソテー ベーコン・キャベツ・パプリカ・醤油・コンソメ・塩・こしょう
8日 ・とんこつラーメン 中華麺・なると・豚肉・白菜・人参・もやし・長ねぎ・鶏ガラ・豚骨・豚骨ラーメンスープ ・べつかいぎゅうにゅう ・とうふしゅうまい 幼1個・小中2個 豆腐焼売 ・はちみつレモンゼリー はちみつレモンゼリーF e	9日 《卒園・卒業祝いこんだて》 ・カツカレー 精白米・麦・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・カレールー（B・I）・米油 とんかつ・キャノーラ油 ・べつかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ 福神漬け ・エクレア ミニエクレア 	10日 ・わかめごはん 精白米・炊き込みわかめ ・べつかいぎゅうにゅう ・かぼちゃだんごじる プチかぼちゃもち・鶏肉・大根・人参・ごぼう・長ねぎ・干椎茸・醤油・めんつゆ・塩・かつおだし ・ごもくたまごやき 厚焼玉子（五目） ・ひじきのいために 鶏肉・ひじき・油揚げ・つきこん・人参・むぎ枝豆・醤油・三温糖・本てり・かつおだし・米油・ごま油	11日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・だいこんとあぶらあげのみそしる 大根・油揚げ・かつおだし・白味噌 ・しょうがやき 豚肉・玉ねぎ・生姜・酒・醤油・三温糖・本てり・米油 ・きゅうりともやしのなんばんづけ きゅうり・もやし・白いりごま・上白糖・醤油・一味唐辛子・ごま油	12日 ・こくとうパン ・べつかいぎゅうにゅう ・ポークシチュー 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・赤ワイン・トマトピューレ・デミグラスソース・三温糖・コンソメ・塩・こしょう ・エビフライ 幼1本・小中2本 エビフライ・キャノーラ油 ・ごぼうのバターいため ベーコン・ごぼう・ホールコーン・青のり・別海バター・コンソメ・塩・こしょう 
15日 ・カレーうどん うどん・鶏肉・油揚げ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・カレールー（B）・カレー粉・醤油・めんつゆ・本てり・片栗粉・かつおだし ・べつかいぎゅうにゅう ・あおのりポテト フライドポテト・キャノーラ油・塩・青のり ・あまおうクレープ 北海道産小麦のクレープ（あまおう） 	16日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・こまつなとにんじんのみそしる 小松菜・人参・かつおだし・白味噌 ・さばのみそに NEW国産さばの味噌煮 ・ごまごまサラダ もやし・人参・むぎ枝豆・黒いりごま・白いりごま・醤油・塩・ごま油	17日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・ちゅうかスープ 味付メンマ・豆腐・ほうれん草・人参・干椎茸・醤油・シャンタン・塩・こしょう ・チキンなんばんふう 鶏天・キャノーラ油・醤油・三温糖・りんご酢 ・タルタルソース ・やさいソテー 鶏肉・キャベツ・ピーマン・パプリカ・醤油・コンソメ・塩・こしょう・米油	18日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・とうふとねぎのみそしる 豆腐・長ねぎ・かつおだし・白味噌 ・とりにくのごまみそに 鶏肉・こんにゃく・人参・生姜・白すりごま・醤油・三温糖・酒・赤味噌・米油 ・いそかあえ ほうれん草・もやし・人参・上白糖・醤油・きざみのり 	19日 ・コッペパン ・べつかいぎゅうにゅう ・パンプキンポタージュ かぼちゃピューレ・玉ねぎ・別海牛乳・別海バター・コンソメ・塩・こしょう・小麦粉・パセリ ・ジャーマンポテト じゃが芋・玉ねぎ・ウインナー・にんにく・コンソメ・塩・あらびきこしょう・オリーブ油 ・ドレッシングあえ キャベツ・きゅうり・人参・和風ドレッシング
22日 ・わふうスパゲティ スパゲティ・豚肉・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・にんにく・醤油・めんつゆ・オイスターソース・塩・こしょう・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・ミートコロッケ 北海道産じゃが芋のポテトコロッケ（ミート）・キャノーラ油 ・やきプリンタルト 焼きプリンタルト 	23日 ・チキンカレー 精白米・麦・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・生姜・にんにく・カレールー（B・I）・米油 ・べつかいぎゅうにゅう ・ふくじんづけ 福神漬け ・フルーツヨーグルト みかん缶・黄桃缶・バナナ・キウイ・レモン汁・別海ヨーグルト 	24日 ・ごはん ・べつかいぎゅうにゅう ・オニオンスープ 玉ねぎ・別海バター・コンソメ・塩・パセリ ・デミグラスハンバーグ ハンバーグ・玉ねぎ・デミグラスソース・ケチャップ・赤ワイン・三温糖・コンソメ・塩 ・ほうれんそうとコーンのソテー ほうれん草・ホールコーン・ミックスベジタブル・別海バター・醤油・塩・こしょう 	 卒園・卒業 おめでとうございます  年長さんのみなさん・小学6年生のみなさん・中学3年生のみなさん ご卒園・ご卒業おめでとうございます♡中学3年生のみなさんは小学校からだ9年間の学校給食がこれで終了になり、4月からはお弁当が始まります。勉強や部活、アルバイトなどたくさんやらなければならないことがあるとは思いますが、ぜひ家庭科や食育で学んだことを生かして、お弁当作りにチャレンジしてみてくださいね☆みなさんの益々のご活躍を心より祈っています。	
小学校低・中・高学年、中学生の月平均のエネルギー・たんぱく質・脂質を記載しています。	低 エネルギー：629kcal たんぱく質：23.5g 脂質：19.8g	中 エネルギー：662kcal たんぱく質：24.2g 脂質：20.1g	高 エネルギー：696kcal たんぱく質：24.9g 脂質：20.2g	中学 エネルギー：811kcal たんぱく質：28.8g 脂質：22.7g