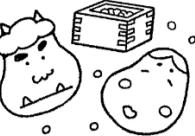
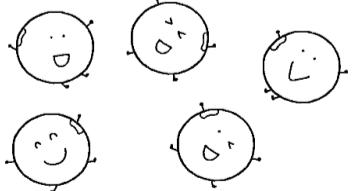


2月のよていこんだて



給食費口座振替日：2月25日（水）

令和7年度 斜里町学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 694 / 875 kcal バーガーパン ★ クラムチャウダー ハンバーグ スライスチーズ ★ キャベツソテー	3 693 / 778 kcal わかめごはん 焼きのり ★ 吳汁 いわしの梅煮 春菊のごま和え	4 671 / 827 kcal ココアチョコパン ★ ウィンナースープ 豆腐ナゲット ★ ペンネボロネーゼ	5 701 / 815 kcal じさん 持参おにぎり 天ぷらうどん (鶏天) 煮びたし	6 617 / 747 kcal ごはん 大根の味噌汁 ★ 豚すき にんじんしゅうまい
牛乳 あさり 生クリーム ベーコン ハンバーグ チーズ ウインナー	牛乳 大豆 豚肉 油揚げ いわし わかめ のり	牛乳 ウインナー 豆腐ナゲット 豚肉	牛乳 つと 鶏肉 鶏天 油揚げ	牛乳 油揚げ 豆腐 豚肉 しゅうまい
バーガーパン じゃがいも 小麦粉 バター 油 三温糖	ごはん ごま 三温糖	ココアチョコパン ペンネ オリーブ油 三温糖	うどん 油 三温糖	ごはん 白滝 三温糖 油
にんじん たまねぎ コーン ピーマン きやべつ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ もやし 春菊	はくさい コーン にんじん たまねぎ トマト	ながねぎ にんじん 椎茸 きやべつ こまつな	だいこん にんじん たまねぎ えのき ながねぎ
9 692 / 897 kcal ★ 斜里産春よ恋コッペパン ★ カレーシチュー ほたてフライ 小2個 中3個 ★ プロッコリーのソテー	10 682 / 765 kcal ごはん 白玉汁 ★ 斜里産ほっけの味噌焼き ささみと水菜の中華和え	11 / kcal 建国記念の日	12 653 / 794 kcal じさん 持参おにぎり ★ チャーシューメン (チャーシュー) 小1枚 中2枚 カクテキ	13 758 / 867 kcal ごはん ★ ハヤシライス カラフルサラダ チョコクレープ
牛乳 豚肉 生クリーム ほたてフライ ベーコン	牛乳 白玉 油揚げ 鶏肉 ほっけ		牛乳 豚肉 わかめ チャーシュー	牛乳 豚肉 生クリーム
コッペパン じゃがいも 小麦粉 バター 油 オリーブ油	ごはん ごま 三温糖 ごま油		ラーメン 三温糖 ごま油	ごはん じゃがいも 油 ドレッシング チョコクレープ
たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン	はくさい にんじん ながねぎ みずな もやし 生姜		メンマ ながねぎ たまねぎ にんじん だいこん	にんじん たまねぎ きやべつ こまつな バブリカ
16 552 / 701 kcal スライスパン メープルジャム	17 690 / 762 kcal ごはん みぞれ汁 鮭の味噌煮 ★ ひじきのそぼろ炒め	18 657 / 801 kcal ★ 斜里産春よ恋ごまパン ★ 雑穀スープ ザンギ もやしコーン和え	19 700 / 846 kcal じさん 持参おにぎり 力レーにゅうめん ★ 肉じゃが	20 700 / 822 kcal ごはん ★ ガパオライス すいぎょうざ 水餃子スープ はくとうかん 白桃缶
牛乳 豚肉 鶏肉	牛乳 さば ひじき 豚肉 油揚げ	牛乳 鶏肉	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ つと	牛乳 水餃子 鶏肉 大豆
スライスパン メープルジャム 三温糖 オリーブ油 じゃがいも	ごはん でんぶん 白滝 油 三温糖	ごまパン 麦 春雨 ごま油 でんぶん 油 三温糖 ごま	にゅうめん でんぶん じゃがいも 三温糖 油	ごはん 三温糖 ごま油 でんぶん
きやべつ にんじん たまねぎ 生姜 トマト ピーマン マッシュルーム	えのき茸 なめこ しいたけ にんじん ながねぎ 大根 生姜	たまね にんじん にら 生姜 もやし コーン きゅうり	椎茸 にんじん ながねぎ たまねぎ えだまめ	椎茸 きやべつ にんじん ながねぎ しめじ たまねぎ ピーマン パブリカ 生姜 桃
23 / kcal ○ ○ ○ ○ 天皇誕生日 ○	24 643 / 747 kcal ごはん ひじきぱっぽ ★ 玉ねぎの味噌汁 和風きんぴら包み焼き うま煮	25 631 / 823 kcal くろさとう 黒砂糖パン ★ ひき肉と野菜のスープ 鮭フライ 中濃ソース ★ かぼちゃサラダ	26 681 / 804 kcal じさん 持参おにぎり ★ 味噌ラーメン だいこん 大根のさっぱり炒め ★ 知床ちよぼちよぼ	27 726 / 853 kcal ごはん ★ ドライカレー みかんゼリー和え
	牛乳 ひじき わかめ 和風きんぴら包み焼き 鶏肉	牛乳 豚肉 大豆 鮭フライ ツナ	牛乳 豚肉 つと 油揚げ	牛乳 豚肉 大豆
	ごはん こんにゃく 三温糖 油	黒砂糖パン 油 エッグケアマヨネーズ	ラーメン 三温糖 ラード ごま油 油 ごま 知床ちよぼちよぼ	ごはん 油 みかんゼリー
	たまねぎ にんじん たけのこ 椎茸 ごぼう 枝豆	たまねぎ きやべつ にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ にんじん ながねぎ コーン メンマ 生姜 だいこん	にんじん たまねぎ トマト ピーマン 生姜 パイン みかん 桃
平均 / kcal しょうがっこうちゅうがくねあゅうがくせい 小学校中学年/中学生	<p>大豆は他の肉</p>  <p>大豆は良質なたんぱく質を多く含んでいるため、「他の肉」とも呼ばれています。</p>			
エネルギー 675kcal / 807kcal たんぱく質 26.9g / 32g 脂質 21.4g / 24.8g 食塩相当量 2.5g / 3.2g おもからだ 主に体をつくる おもからだうご 主に体を動かす からだちようしどとの 体の調子を整える	<p>※牛乳は毎日つきます。 ※箸は清潔なものを持参してください。（マークの日はスプーンがつきます。） ※献立は、物資等の都合により連絡なしで変更することがあります。 ※連続して5日以上給食を喫食しない場合は、給食費を減免することができます。 該当日の2日前までに各学校にお申し出ください。</p> <p>★がついているメニューは斜里産食材を使っています。「太字」は新メニューです。</p>			

給食だより

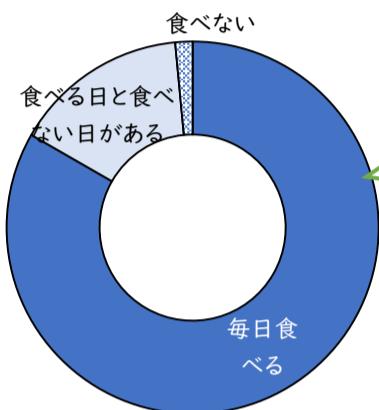


令和8年2月
斜里町学校給食センター
(TEL 0152-23-2548)

今年度7月に、小学校3年生以上の児童生徒を対象に学校給食アンケートを実施しました。

今月は、そのアンケート結果の一部をご紹介します。

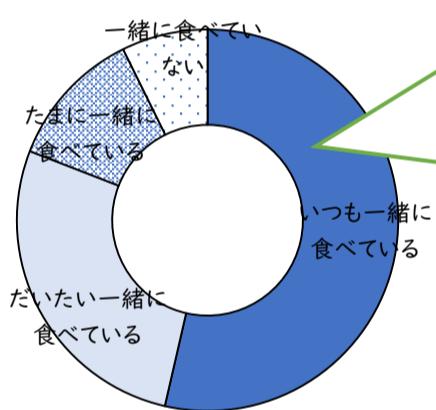
Q9.朝ごはんを食べていますか？



早寝・早起き・朝ごはん！！

ほとんどの児童生徒が朝ごはんを毎日食べていましたが、食べる習慣がない子も1.5%いました。また、食べない理由に、食べる時間がないから、食べる習慣がないから、との回答がありました。就寝時間が遅くなると、起床時間が遅くなり、起床時間が遅くなると、食べる時間がなくなることから、規則正しい生活習慣を身に着けることが大切です。

Q12.家でごはんを食べているときは、おうちの人と一緒に食べていますか？



家族そろって食事をする児童生徒は、望ましい生活習慣が身についている傾向があります。夕食を一人で食べている児童生徒は、夜更かしの傾向があり、朝食を食べる割合が低い傾向にあります。現代人は、大人も子供も忙しいですが、1日1回は家族そろって食事をとる機会を設けられるといいですね。

共食をしよう！！



もううしょくランキング

すきなメニュー

1. カレーライス
2. ラーメン
3. ハヤシライス

にぎてなメニュー

1. パン
2. ミニトマト
3. 魚介

全ての結果は斜里町HPに
掲載されています。
こちらからご覧ください。



今月使用の主な予定食材产地

斜里産	道内産	国内産	外国産
豚肉 小麦粉・片栗粉 じゃがいも 玉ねぎ・ほっけ 知床ちよばちよば	鶏肉・牛乳・米・昆布・椎茸 ベーコン・ごぼう・枝豆 大豆・油揚げ・もやし コーン・しめじ・えのき マッシュルーム・かぼちゃ ほたて・麦・鮭	にんじん・きやべつ はくさい・だいこん・春菊 ながねぎ・こまつな・水菜 ピーマン・みかん缶・もも缶 いわし	韓国：わかめ 中国：メンマ、あさり、春雨 エクアドル：ブロッコリー ノルウェー：さば インドネシア：パイン缶