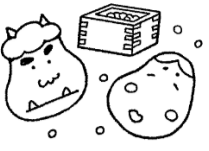


2月のよていこんだて



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	3	693 / 778 kcal	4	671 / 827 kcal	5	701 / 815 kcal	6	617 / 747 kcal
バーガーパン		わかめごはん 焼きのり		ココアチョコパン		持参おにぎり		ごはん	
★ クラムチャウダー ハンバーグ スライスチーズ		★ 呉汁		★ ウィンナースープ		天ぷらうどん (鶏天)		★ 大根の味噌汁	
★ キャベツソテー		いわしの梅煮		豆腐ナゲット		煮びたし		★ 豚すき	
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 きゃべつ		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 きゃべつ 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	10	682 / 765 kcal	11	/ kcal	12	653 / 794 kcal	13	758 / 867 kcal
★ 斜里産春よ恋コッペパン		ごはん		建国記念の日		持参おにぎり		ごはん	
★ カレーシチュー		白玉汁				★ チャーシューメン		★ ハヤシライス	
ほたてフライ		★ 斜里産ほっけの味噌焼き				(チャーシュー)		カラフルサラダ	
★ フロッコリーのソテー		ささみと水菜の中華和え				カクテキ		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 きゃべつ こまつな パプリカ	
16	552 / 701 kcal	17	690 / 762 kcal	18	657 / 801 kcal	19	700 / 846 kcal	20	700 / 822 kcal
スライスパン メープルジャム		ごはん		★ 斜里産春よ恋ごまパン		持参おにぎり		ごはん	
★ 野菜スープ		みぞれ汁		★ 雑穀スープ		カレーにゅうめん		★ ガバオライス	
★ 鶏肉のトマトソース煮		鯖の味噌煮		ザンギ		★ 肉じゃが		★ 水餃子スープ	
ハッシュドポテト		★ ひじきのそぼろ炒め		もやしコーン和え				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 でんぷん 白滝 油 三温糖		ごまパン 麦 春雨 ごま油 でんぷん 油 三温糖 ごま		にゅうめん でんぷん じゃがいも 三温糖 油		ごはん 三温糖 ごま油 でんぷん	
きゃべつ 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 きゃべつ にんじん ながねぎ しめじ たまねぎ ピーマン パプリカ 生姜 桃	
23	/ kcal	24	643 / 747 kcal	25	631 / 823 kcal	26	681 / 804 kcal	27	726 / 853 kcal
天皇誕生日		ごはん ひじきぱっぱ		黒砂糖パン		持参おにぎり		ごはん	
		★ 玉ねぎの味噌汁		★ ひき肉と野菜のスープ		★ 味噌ラーメン		★ ドライカレー	
		和風きんぴら包み焼き		★ 鮭フライ		大根のさっぱり炒め		みかんゼリー和え	
		うま煮		★ かぼちゃサラダ		★ 知床ちょぼちょぼ			
		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 エッグゲアマヨネーズ		ラーメン 三温糖 ラード ごま油 油 ごま 知床ちょぼちょぼ		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 きゃべつ 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		大豆は畑の肉							
小学校中学年/中学生		大豆は良質なたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。							
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									
主に体をつくる									
主に体を動かす									
体の調子を整える									
				※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。					
				★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。					

給食だより

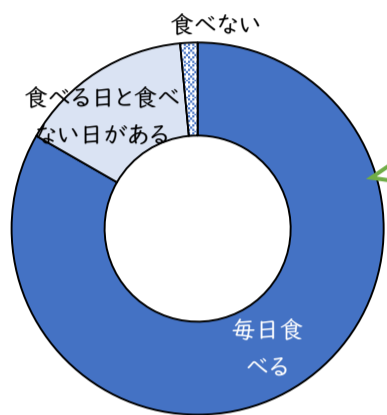


令和8年2月
斜里町学校給食センター
(TEL 0152 - 23 - 2548)

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。

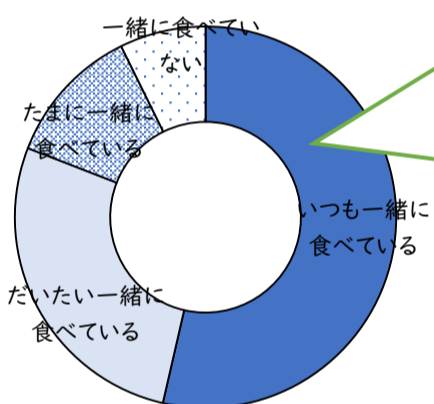
Q9. 朝ごはんを食べていますか？

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する機会を設けられるといいですね。

共食をしよう！！



きゅうしょくランキング

好きなメニュー

1. カレーライス
2. ラーメン
3. ハヤシライス

にかてなメニュー

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産地

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 知床ちょぼちょぼ	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・きゃべつ 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