

3月のよていこんだて



給食費口座振替日：3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 |
|--|--|--|--|--|
| 2 612 / 784 kcal バーガーパン ★ きゃべつとあさりのスープ ★ 照焼ハンバーグ ★ ポテトサラダ 牛乳 あさり ハンバーグ バーガーパン ジャがいも エッグケアマヨネーズ 砂糖 でんぷん きゃべつ コーン たまねぎ にんじん きゅうり | 3 702 / 771 kcal ちらしずし <small>きざみのり</small> のっぺい汁 ★ 鶏のごまみそ焼き ひなあられ 牛乳 鶏肉 のり ごはん こんにやく でんぷん 砂糖 ごま ひなあられ だいこん にんじん ごぼう 椎茸 ながねぎ | 4 614 / 793 kcal ミルクパン ★ 切干大根のスープ チキンナゲット <small>小2個 中3個</small> ★ クリームパスタ 牛乳 ベーコン 鶏肉 チキンナゲット 生クリーム ミルクパン ペンネ 油 切干大根 にんじん たまねぎ ながねぎ しめじ ブロッコリー | 5 622 / 739 kcal 持参おにぎり <small>じさん</small> ★ ちゃんこうどん ★ こんにやくのそぼろ煮 清見オレンジ <small>きよみ</small> 牛乳 豚肉 高野豆腐 うどん こんにやく 砂糖 でんぷん だいこん にんじん ごぼう はくさい ながねぎ 生姜 オレンジ | 6 887 / 1017 kcal ごはん ★ カツカレー ★ (ヒレカツ) ★ 斜里産にんじんアイス <small>しゃりさん</small> 豚肉 牛乳 生クリーム ごはん ジャがいも 油 砂糖 小麦粉 パン粉 にんじんアイス たまねぎ にんじん 生姜 |
| 9 609 / 780 kcal ★ 斜里産春よ恋バターロール <small>しゃりさん 春よ恋</small> ★ ABCスープ ★ 鶏じゃがトマト フルーツカクテル 牛乳 ベーコン 鶏肉 バターロールパン マカロニ ジャがいも オリーブ油 カクテルゼリー にんじん たまねぎ はくさい セロリ トマト パイン みかん 黄桃 | 10 609 / 711 kcal ごはん 味のり ★ 玉ねぎの味噌汁 <small>たまねぎ みそ汁</small> 縞ほっけの塩麹焼き <small>しまほっけ しおこうじ</small> ★ 五目煮 <small>ごもく に</small> 牛乳 のり わかめ ほっけ 長天 ぶたにく 大豆 ごはん 砂糖 油 たまねぎ にんじん だいこん ごぼう | 11 625 / 833 kcal ★ 斜里産春よ恋コッペパン <small>しゃりさん 春よ恋</small> ★ ブラウンシチュー ミートボール <small>小1個 中2個</small> 海藻サラダ <small>かいそう</small> 牛乳 鶏肉 生クリーム ミートボール 海藻ミックス コッペパン ジャがいも バター 小麦粉 油 砂糖 オリーブ油 にんじん 玉ねぎ トマト だいこん コーン | 12 760 / 894 kcal 持参おにぎり <small>じさん</small> ★ ごまみそラーメン しゅうまい 枝豆 <small>えだまめ</small> 牛乳 豚肉 しゅうまい ラーメン ごま 油 ごま油 砂糖 もやし ながねぎ 椎茸 生姜 枝豆 | 13 704 / 794 kcal ごはん ★ あんかけそぼろ丼 <small>どん</small> けの汁 ポテトナゲット <small>2個</small> 牛乳 大豆 高野豆腐 油揚げ 豚肉 ごはん こんにやく ポテトナゲット 油 ごま油 でんぷん だいこん にんじん ごぼう ふき もやし にら たけのこ 椎茸 生姜 |
| 16 603 / 740 kcal スライスパン ブルーベリージャム ★ 白菜とベーコンのスープ ミックスフライ <small>中濃ソース</small> (えび、いかリング) 根菜みそマヨサラダ <small>こんさい</small> 牛乳 ベーコン エビフライ イカリングフライ 鶏肉 スライスパン ブルーベリージャム 油 エッグケアマヨネーズ にんじん たまねぎ はくさい きゃべつ ごぼう | 17 651 / 718 kcal ごはん ★ けんちん汁 さばの西京焼き <small>さいきょうや</small> カレーもやし 牛乳 豆腐 豚肉 鯖 鶏肉 ごはん こんにやく ごま油 砂糖 だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ もやし ほうれん草 | 18 625 / 833 kcal ココアパン ★ パンプキンスープ ★ サイコロンテキ でこぼん 牛乳 ベーコン 生クリーム 豚肉 ココアパン 小麦粉 バター 油 砂糖 たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ 生姜 でこぼん | 19 613 / 723 kcal ★ スパゲティナポリタン 鶏肉の香味焼き <small>とりにく こうみや</small> ★ きゃべつとハムのサラダ 牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 ハム スパゲティ オリーブ油 砂糖 ごま たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム きゃべつ | 20 / kcal 春分の日 |
| 23 589 / 791 kcal 黒砂糖パン <small>くろさとう</small> ★ 肉団子スープ ★ 豚肉とポテトのソテー パイン缶 <small>かん</small> 牛乳 豚肉 鶏肉 黒砂糖パン でんぷん 春雨 ジャがいも オリーブ油 たまねぎ 生姜 はくさい にんじん ピーマン しめじ パイン | 平均 / kcal 小学校中学年/中学生 エネルギー 655kcal / 795kcal たんぱく質 27.1g / 32.6g 脂質 22.2g / 26.2g 食塩相当量 2.7g / 3.4g 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。(6日は牛乳の代わりに麦茶がつきます。) ※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。 | | |

1年間の総まとめ

食生活をふりかえろう



1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

朝ごはんを毎日食べた

間食は時間と量を決めてとった

好ききらいをしないで食べた

よくかんで食べた

食事の前に石けんで手を洗った

食事のマナーを守って食べた

食生活の振り返り

今年度も今月で終わりです。どんな1年でしたか？なんの給食がおいしかったですか？
1年間のしめくりとして、自分の食生活を振り返ってみましょう。



- 食事前にきれいに手を洗いましたか？
- 「いただきます」「ごちそうさま」がきちんと言えましたか？
- 正しい姿勢で食べましたか？
- 好き嫌いをしないで食べましたか？
- よくかんで食べましたか？



ひな祭り給食
3月3日はひな祭りです。ひな祭りは女の子の成長を祝う行事で、桃の花が咲くころに行われるので、「桃の節句」ともいわれています。平安時代から続く伝統行事のため大切に受け継いでいきたいですね。



給食では、この日、ちらしずしが出ます。日本では、昔からお祝いの席でお寿司を食べる習慣があります。日本の伝統的な行事食の1つです。また、ひなあられもつきますよ。



ご卒業おめでとうございます



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりついたりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

春休み中も 毎日朝食をとろう！

朝食は、脳を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でもとても大切です。長い休みの間も朝寝坊しないように、早起きして、毎日朝ごはんを食べるようにしましょうね。

今月の使用予定食材 ※天候や配送状況により変更になることがあります。

| 斜里産 | 道内産 | 国内産 | 外国産 |
|--|---|--|---|
| 豚肉 小麦粉・片栗粉 ジャがいも 玉ねぎ にんじんアイス | 鶏肉・牛乳・米・昆布・椎茸 ベーコン・ごぼう・枝豆 大豆・もやし・にら コーン・しめじ・油揚げ かぼちゃ・ふき・ペンネ | ピーマン・にんじん・きゃべつ はくさい・だいこん・セロリ ながねぎ・ほうれんそう こまつな・たけのこ・きゅうり・ 清見オレンジ・でこぼん みかん缶・もも缶 | 韓国：わかめ 中国：あさり インドネシア：パイン缶 エクアドル：ブロッコリー ノルウェー：さば |