

たのしいきゅうしょく3月



令和8年3月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
2 ちらし寿司 菜の花のすまし汁 花型ハンバーグ /マイティソース ひし形杏仁の合わせるゼリー (ゆずゼリー・みかんゼリー 杏仁ゼリー) てまきのり 手巻き海苔	3 ひな祭り 醤油ラーメン 焼き餃子(2個) ひなあられ 	4 公立高校入試 ごはん たまねぎの味噌汁 かぼちゃのコロッケ 豚キムチ 	5 公立高校入試 ごはん 小松菜の味噌汁 いわしの蒲焼 肉豆腐 ことし今年もセンターであげます! 	6 ①ソストフランスパン /チョコクリーム ②揚げパン 野菜のスープ わかどりのごま照り焼き 元気ヨーグルト
9 ピリ辛肉味噌丼 和風団子汁 春雨サラダ	10 かき揚げうどん (うどん/野菜かき揚げ) みかんヨーグルト ソース和え (みかんゼリー・ナタデココ ヨーグルト・みかんジュース)	11 わかめごはん ほうれん草の味噌汁 チキン南蛮 /タルタルソース 豚肉とキャベツの 塩だれ炒め	12 カレーライス とまポン酢のサラダ ぶどうゼリー びほろつく美幌産トマトで作られた とまポン酢を使ったサラダです 	13 中学校卒業式 揚げパン ABCスープ 焼きつくね ポテトサラダ
16 ごはん キャベツの味噌汁 鮭の塩焼き 大豆とごぼうの煮物	17 わかめラーメン ひじきシューマイ(2個) はちみつレモンゼリー	18 ごはん じゃが芋と油揚げの味噌汁 ヤンニョムチキン チンジャオロース	19 小学校卒業式 和風スパゲティ バンバンジーサラダ スイートポテト	20 春分の日
23 カレーピラフ たまごスープ 焼きメンチカツ /パックソース バランスアップサラダ	<p>ご卒業おめでとうございます</p> <p>卒業生の皆さんへ</p> <p>けんこう こころ からだ まいち しょくじ つ かき いまた 健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている しょくじ みらい じぶん じゅうよう どだい 食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。 これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが まよ 迷ったときにはぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの しんせい 新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。</p>			



小学校行事が変更となる場合があるため、提供日や献立が変わることがあります。牛乳は、毎日つきます。
3日、10日、17日は、美幌町にある三雄産業のひでちゃん小麦(美幌産)を使用しています。
魚は、骨に気を付けて食べましょう。



1年間ありがとうございました!

この一年間たのしい給食時間に
なっただけでしょうか?心も体も成長
したことでしょ。保護者の皆様
今年度も給食運営へのご理解と
ご協力をありがとうございました。



日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている
<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる

日	献立名	牛乳	赤の仲間（血や肉になる）	黄の仲間（熱や力の元になる）	緑の仲間（体の調子を整える）	I類 - 小	I類 - 中
2月	ちらし寿司/手巻き海苔	○	油揚げ,手巻き海苔	米,砂糖	人参,筍,れんこん,干椎茸,干びょう	646 kcal	783 kcal
	菜の花のすまし汁		かまぼこ	生ひ	人参,菜の花		
	花型ハンバーグ		鶏肉,豚肉	小麦粉	玉ねぎ,にんにく,しょうが		
	ひし形杏仁の合わせるゼリー			柚子ゼリー,みかんゼリー,ひし形三色杏仁ゼリー			
3火	醤油ラーメン	○	豚肉,なると	ラーメン,白ごま	人参,白菜,長ねぎ,もやし,たけのこ	708 kcal	818 kcal
	焼き餃子		鶏肉,豚肉,オイスターソース,大豆	小麦粉,ごま油,でん粉,もち米	キャベツ,玉ねぎ,にら		
	ひなあられ			ひなあられ(米,砂糖)			
4水	ごはん	○		米		657 kcal	780 kcal
	玉ねぎの味噌汁		油揚げ,味噌		玉ねぎ,人参,長ねぎ		
	かぼちゃコロッケ		豚肉	パン粉,植物油,甜菜糖,水あめ	南瓜		
	豚キムチ		豚肉	ごま油	にんにく,玉ねぎ,にら,白菜,キムチ		
5木	ごはん	○		米		634 kcal	806 kcal
	小松菜の味噌汁		油揚げ,味噌		こまつな,人参,玉ねぎ		
	いわしの蒲焼き		いわし	砂糖,水飴,でん粉			
	肉豆腐		豚肉,冷凍豆腐	甜菜糖	人参,玉ねぎ,長ねぎ		
6金	中:揚げパン	○	きな粉(大豆)	ソフトフランスパン,キャノーラ油,グラニュー糖		646 kcal	806 kcal
	小:ソフトフランスパン/ チョコレートクリーム			ソフトフランスパン,チョコレートクリーム			
	野菜のスープ		ベーコン	オリーブ油	玉ねぎ,赤ピーマン,キャベツ,ぶなしめじ		
	若鶏ごま照り焼き		鶏肉	パン粉,植物油,砂糖,ごま			
	元気ヨーグルト		ヨーグルト				
9月	ごはん	○		米		708 kcal	885 kcal
	ピリ辛肉味噌丼		豚肉	上白糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,枝豆		
	和風団子汁		ハム	いももち	大根,人参,長ねぎ		
	春雨サラダ		わかめ,きくらげ	春雨,ごま油,ごま,砂糖	もやし,人参,しょうが,		
10火	五目うどん	○	豚肉,油揚げ	うどん	白菜,人参,長ねぎ,しいたけ,玉ねぎ	592 kcal	716 kcal
	野菜かき揚げ			小麦粉,植物油	玉ねぎ,人参,ごぼう,春菊		
	みかんヨーグルトソース和え		ヨーグルト	みかんゼリー,みかんジュース,甜菜糖			
11水	わかめごはん	○	わかめ	米,砂糖		575 kcal	704 kcal
	ほうれん草の味噌汁		油揚げ,味噌		ほうれん草,人参,玉ねぎ,えのきだけ		
	チキン南蛮/ バックタルタルソース		鶏肉	小麦粉,砂糖,植物油,でん粉,タルタルソース(卵)			
	豚肉とキャベツの塩だれ炒め		豚肉	ごま油	にんにく,キャベツ,もやし		
12木	カレーライス	○	豚肉	米,じゃが芋,上白糖	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,ブルーン	736 kcal	926 kcal
	とまボン酢サラダ		ハム	とまボン酢(美幌産)	きゅうり,キャベツ,コーン,トマト		
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			
13金	揚げパン	○	きな粉(大豆)	ソフトフランスパン,キャノーラ油,グラニュー糖		708 kcal	/
	ABCスープ		ベーコン	マカロニ,オリーブ油	玉ねぎ,人参,キャベツ		
	焼つくね		鶏肉	パン粉,植物油,でん粉	玉ねぎ,人参,れんこん,長ねぎ		
	ポテトサラダ			芋・ドレッシング(乳,卵),砂糖	玉ねぎ,人参		
16月	ごはん	○		米		589 kcal	710 kcal
	キャベツの味噌汁		木綿豆腐,味噌		キャベツ,人参,長ねぎ		
	鮭の塩焼き		鮭				
	大豆とごぼうの煮物		豚肉,大豆	甜菜糖	人参,ごぼう,しょうが		
17火	わかめラーメン	○	豚肉,わかめ,なると	ラーメン	人参,白菜,長ねぎ,もやし,きくらげ	738 kcal	849 kcal
	ひじきシューマイ		豚肉,鶏肉	小麦粉,でん粉	キャベツ,玉ねぎ,椎茸,しょうが		
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー			
18水	ごはん	○		米		755 kcal	897 kcal
	じゃが芋と油揚げ味噌汁		油揚げ,味噌	じゃが芋	人参,長ねぎ		
	ヤンニョムチキン		鶏肉	でん粉,キャノーラ油,甜菜糖,ごま油,白ごま	にんにく,トマト,ケチャップ,しょうが		
	チンジャオロース		豚肉,オイスターソース	甜菜糖,ごま油,でん粉	ピーマン,もやし,人参,玉ねぎ,たけのこ,しょうが,にんにく		
19木	和風スパゲティ	○	鶏肉	スパゲティ,オリーブ油	ピーマン,人参,玉ねぎ,キャベツ,しいたけ	/	745 kcal
	ハンパンジーサラダ		鶏肉		もやし,玉ねぎ,きゅうり,人参		
	スイートポテト		卵	砂糖	さつま芋		
23月	カレーピラフ	○		米,砂糖,マーガリン(乳)	人参,コーン	628 kcal	744 kcal
	たまごスープ		ベーコン,鶏卵	オリーブ油	玉ねぎ,人参,長ねぎ,しいたけ		
	焼きメンチカツ		鶏肉,豚肉,卵,牛脂	パン粉,でん粉,植物油	玉ねぎ		
	バランスアップサラダ		わかめ,まぐろ,フレーク水煮	サラダ油,ごま油,上白糖	キャベツ,人参,こまつな,枝豆,もやし		

～ 3月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
麺(小麦) 玉ねぎ じゃがいも カット芋	精米,パン(小麦),味噌,醤油,豚肉,鶏肉,豆腐 鶏卵,油揚げ,もやし,長ねぎ にら,しいたけ,ごぼう コーン,枝豆	大根,人参,白菜 こまつな,キャベツ,しょうが ほうれん草,きゅうり,ピーマン 長ねぎ

※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。御理解のほどよろしくお願ひします。

赤・黄・緑で分類されている食材・調味料等は、全ての材料は記載されていません。

アクセスはこちら

たのしいきゅうしょうのチーター版は左のQRコードからご覧いただけます。

栄養価平均値	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	661	795
たんぱく質(g)	24.4	29
脂質(g)	23.1	25.4
食塩相当量(g)	2.9	3.5