

# たのしいきゅうしょく3月



としょかん  
図書館  
キャラクター  
トモビー!

令和7年3月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>3</b> ひなまつり 献立 ちらし寿司 すまし汁 花型豆腐ハンバーグ /マイティソース ひし形杏仁ゼリー和え	<b>4</b> 公立高校入試 ごはん なめこの味噌汁 いわしの生姜煮 豚キムチ	<b>5</b> 公立高校入試 ごはん 豆腐と油揚げの味噌汁 焼き餃子(2個) /餃子のたれ 八宝菜	<b>6</b> 中3おめでとう給食 ボロネーゼスパゲティ 唐揚げ たまごサラダ 2/5の牛乳代 替品です	<b>7</b> 背割りコッペパン ニョッキのシチュー シャウエッセン/ケチャップ イタリアンサラダ 豆乳プリン
<b>10</b> ごはん 大根とえのきの味噌汁 厚焼きたまご すき焼き風煮	<b>11</b> 味噌ラーメン ひじきしゅうまい(2個) 骨に気をつけてね	<b>12</b> わかめごはん 豆腐のくず汁 さばの味噌煮 大豆とごぼうの煮物	<b>13</b> カレーライス アロエヨーグルト和え 給食センターで 揚げます!	<b>14</b> 中学卒業式 揚げパン 野菜スープ 若鶏のごま照り焼き ポテトサラダ
<b>17</b> ごはん /おかかふりかけ かぼちゃ団子汁 れんこん入りつくねの だしあんかけ(2個) 野菜炒め	<b>18</b> キャベツとベーコンの スパゲティ バンバンジーサラダ ぶどうゼリー	<b>19</b> 小学卒業式 ごはん 玉ねぎの味噌汁 ホタテフライ(2個)/ソース 大根のそぼろ煮	<b>20</b> 春分の日	<b>21</b> カレーピラフ ベーコンとポテトのスープ チキンとチーズの オープン焼き キャベツとコーンのサラダ

学校行事が変更となる場合があるため提供日や献立内容が変わることがあります。魚は骨に気を付けて食べましょう。

牛乳は毎日つきます。11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。

令和7年度から給食費を値上げします。詳しくは美幌町ホームページをご覧ください。



こちら→



## 給食献立のレシピ紹介

～ユーリンチ～



### 材料(2人分)

とりもも肉 60g 2個  
 鶏もも肉 60g 2個  
 塩コショウ 少々  
 醤油 小さじ1  
 酒 小さじ1  
 しょうが 少々  
 片栗粉 適量  
 揚げ油 適量  
 A長ねぎ 1/4本  
 A醤油 各大さじ1  
 A酢 各大さじ1  
 A砂糖 大さじ1/2  
 Aしょうが・にんにく 各小さじ1/4  
 Aごま油 小さじ1/2

### 作り方

- 鶏もも肉に○の調味料をもみこみ、冷蔵庫に30分程度置いて下味をつけておきます
- Aの長ねぎを薄い小口切りにします
- Aのごま油で②を炒めます
- 香りが立ったところに、残りのAの調味料を加えてひと煮立ちさせて火をとめます
- ①に片栗粉をまぶし余分な粉はたたいて落してから170度～180度に熱した油で火が通るまでじっくり揚げます
- ⑤に④をかけて、出来上がりです

## 卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

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。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

## 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でしょうか?心も体も成長したことでしょう。保護者の皆様こんねんどきゅうしょくうんえいりかい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	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）	13歳 - (小)	13歳 - (中)
3月	ちらし寿司	○	油揚げ	米,砂糖,油	人参,筍,れんこん,かんぴょう,しいたけ	614 kcal	729 kcal
	すまし汁		高野豆腐,桜かまぼこ		えのきだけ,人参,ほうれん草,長ねぎ		
	花型豆腐ハンバーグ		鶏肉,豆腐,おから	植物油,砂糖	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが		
	ひし形杏仁ゼリー和え			レモンゼリー,みかんゼリー,三色杏仁ゼリー			
4火	ごはん	○		米		638 kcal	769 kcal
	なめこの味噌汁		木綿豆腐,味噌		なめこ水煮,人参,長ねぎ		
	いわしの生姜煮		いわし	砂糖	しょうが		
	豚キムチ		豚肉	ごま油	にんにく,玉ねぎ,にら,白菜,キムチ		
5水	ごはん	○		米		682 kcal	831 kcal
	豆腐と油揚げの味噌汁		木綿豆腐,油揚げ,味噌		人参,長ねぎ		
	焼き餃子		豚肉,鶏肉,大豆粉,オイスターソース	小麦粉,ごま油,上白糖,でん粉,もち米	キャベツ,玉ねぎ,にら		
	八宝菜		豚肉	ごま油,上白糖,でん粉	人参,白菜,きくらげ,玉ねぎ		
6木	ボロネーゼスパゲティ	○	豚肉	スパゲティ,オリーブ油,バター,上白糖	玉ねぎ,人参,ピーマン,トマト,ケチャップ,にんにく	784 kcal	951 kcal
	唐揚げ		鶏肉	でん粉,油	しょうが		
	たまごサラダ		卵	マヨネーズ,乳たんぱく	きゅうり		
7金	背割りコッペパン	○		コッペパン		770 kcal	815 kcal
	ニョッキのシチュー		鶏肉,牛乳,生クリーム	ニョッキ(卵),バター	人参,玉ねぎ,パセリ		
	シャウエッセン		ウインナー		パッパケチャップ		
	イタリアンサラダ			イタリアンドレッシング	キャベツ,コーン,きゅうり,人参		
	豆乳プリン		豆乳	砂糖,水あめ			
10月	ごはん	○		米		612 kcal	745 kcal
	大根とえのきの味噌汁		味噌		大根,えのきだけ,長ねぎ,人参		
	厚焼きたまご		鶏卵	砂糖,植物油,でん粉			
	すき焼き風煮		豚肉,焼き豆腐	しらだし,上白糖	玉ねぎ,長ねぎ,白菜,人参,しょうが		
11火	味噌ラーメン	○	豚肉,なると	ラーメン	人参,白菜,もやし,玉ねぎ,きくらげ,長ねぎ	688 kcal	809 kcal
	ひじきシューマイ		豚肉,鶏肉,大豆粉,ひじき	小麦粉,ごま油,上白糖,でん粉	しょうが,キャベツ,玉ねぎ,しいたけ		
12水	わかめご飯	○	わかめ	米		620 kcal	778 kcal
	豆腐のくず汁		木綿豆腐	でん粉	大根,人参,長ねぎ		
	さば味噌煮		さば,みそ	砂糖,でん粉			
	大豆とごぼうの煮物		豚肉,大豆	上白糖	人参,ごぼう,しょうが		
13木	カレーライス	○	豚肉	米,メークイン,上白糖	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,ブルーベリー	727 kcal	918 kcal
	アロエヨーグルト和え		ヨーグルト	みかんゼリー,上白糖	アロエ		
14金	揚げパン	○	きな粉(大豆)	ソフトフランスパン,油,グラニュー糖		690 kcal	
	野菜スープ		ウインナー,高野豆腐		人参,玉ねぎ,白菜,ほうれん草		
	若鶏ごま照り焼き		鶏肉	パン粉,植物油,ごま,砂糖			
	ポテトサラダ			芋・ドレッシング(乳・卵),砂糖	人参,玉ねぎ		
17月	ごはん/おかかふりかけ	○	おかかふりかけ(鰹,のり,ごま)	米		645 kcal	768 kcal
	かぼちゃ団子汁			かぼちゃもち,でん粉	人参,長ねぎ,ごぼう		
	れんこん入りつくねのだしあんかけ		鶏肉,鶏卵,大豆	上白糖,でん粉	玉ねぎ,れんこん		
	野菜炒め			サラダ油	コーン,人参,キャベツ,玉ねぎ,もやし		
18火	キャベツとベーコンのスパゲティ	○	ベーコン	スパゲティ,オリーブ油	ほうれん草,キャベツ,人参,玉ねぎ,にんにく	569 kcal	752 kcal
	パンパンジーサラダ		鶏肉	ごまドレッシング	もやし,玉ねぎ,きゅうり,人参		
	ぶどうゼリー			ぶどう果汁,水あめ,砂糖			
19水	ごはん	○		米			782 kcal
	玉ねぎの味噌汁		油揚げ,味噌		玉ねぎ,人参,長ねぎ		
	ホタテフライ		ホタテ(北海道産),大豆粉	小麦粉,パン粉,キャノーラ油			
	大根のそぼろ煮		豚肉	上白糖,でん粉	大根,人参,しょうが,枝豆		
21金	カレーピラフ	○	乳たんぱく	米,砂糖	人参,コーン	579 kcal	692 kcal
	ベーコンとポテトのスープ		ベーコン	じゃがいも,オリーブ油	玉ねぎ,人参,こまつな		
	チキンとチーズのオープン焼き		鶏肉,チーズ	植物油,砂糖	赤ピーマン,パセリ		
	キャベツとコーンのサラダ			コーンクリーミードレッシング	きゅうり,キャベツ,人参,コーン		

～ 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	精米,パン(小麦),味噌,醤油 豚肉,鶏肉,鶏卵 ごぼう,もやし 豆腐,油揚げ,コーン	キャベツ,ほうれん草 長ねぎ,ピーマン,白菜,小松菜 大根,生姜,にんにく 人参,きゅうり

※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。



栄養価平均値	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	662	795
たんぱく質(g)	24.7	29
脂質(g)	23.4	25.7
食塩相当量(g)	3	3.7