

給食センターだより 3月

稚内市学校給食センター 令和 8年 2月発行 (中学校向け)

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか?</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使うことができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか?</p>
<p>よくかんで味わって食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか?</p> <p>パランス</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べる事ができましたか?</p>	<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか?</p>	

◎今月の献立から◎ はスプーンの必要な日です。

- ・16日(月) 野菜かき揚げ丼は、ごはんの上にかき揚げをのせて、タレをかけて食べましょう。
- ・23日(月) 開拓丼は、ごはんの上に具をのせて食べましょう。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、人参・コーン・玉ねぎ・ねぎ・豚肉・鶏肉・ほっけ・鱈・宗谷黒牛・味噌・牛乳 などがあります。

日	曜	献立	主な材料とその働き		
			血・肉・骨をつくる 赤の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	熱や力のもとになる 黄色の仲間
2	月	★わかめごはん ★牛乳	牛乳 わかめ 高野豆腐 まぐろ	小松菜 椎茸 枝豆	ごはん 里芋 油
3	火 	★コッペパン カツゲン	カツゲン 鶏肉	玉ねぎ 人参 洋梨	コッペパン マカロニ 油
4	水	★ごはん ★牛乳	牛乳 茎わかめ 豚肉	人参 ねぎ コーン 筍	ごはん 油 ごま油
5	木	★牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉	ふき 筍 舞茸 ねぎ きゃべつ コーン	うどん 油

6	金	★ごはん ★牛乳	★豆腐のすまし汁 さばの塩焼き ★豚肉とごぼうの味噌炒め	牛乳 豆腐 わかめ さば 豚肉	人参 ごぼう 糸こんにゃく	ごはん 油
9	月	★ごはん ★牛乳	★鱈の三平汁 鶏肉のごま照り焼き ★ひじきの炒め物	牛乳 鱈 鶏肉 ひじき 油揚げ	大根 糸こんにゃく さやいんげん	ごはん じゃがいも 油
10	火 🍴	★クロパン ★牛乳	★大根とウインナーのスープ 野菜グラタン えびのソテー	牛乳 ウインナー えび	大根 人参 小松菜	クロパン じゃがいも 油
11	水	★ごはん ★牛乳	★鶏の水炊き ★ほっけのみりん焼き ★筍とベーコンの炒め物	牛乳 豆腐 鶏肉 ほっけ ベーコン	白菜 ねぎ えのき茸 筍	ごはん ごま油
12	木	★牛乳	★塩ラーメン 揚げぎょうざ(3個) 小松菜の炒めナムル さつまいもチップス	牛乳 豚肉 ほたて	筍 白菜 小松菜 切干し大根	ラーメン さつまいも ごま油 油
13	金 🍴	★ごはん ★牛乳	★ひき肉カレー ★ブロッコリーのソテー ベストプリン	牛乳 宗谷黒牛 豚肉	玉ねぎ ブロッコリー ぶなしめじ	ごはん 油
16	月	★ごはん ★牛乳	★ほうれん草と油揚げの味噌汁 野菜かき揚げ丼 ★豚肉と大根の照り煮	牛乳 油揚げ 豚肉	ほうれん草 大根 糸こんにゃく	ごはん 油
17	火 🍴	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛乳	★ポークシチュー カレーロール ★青菜のソテー いちごジャム	牛乳 豚肉 ツナ	玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 いちご	ソフトフランス じゃがいも 油
18	水	★ごはん ★牛乳	★豚汁 ★姫ほっけの一夜干し(2本) ★れんこんのきんぴら	牛乳 豚肉 姫ほっけ 竹輪	大根 ごぼう ねぎ れんこん	ごはん 油
19	木	焼きおにぎり (2個) ★牛乳	★根菜にゆうめん ★ほうれん草の煮びたし 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 油揚げ チーズ	ごぼう 大根 椎茸 もやし ほうれん草	焼きおにぎり 冷麦
23	月 🍴	★ごはん ★牛乳	★大根とえのきの味噌汁 きんぴら肉団子(2個) ★開拓丼 豆乳のカ ブルーベリー	牛乳 油揚げ 豚肉 豆乳	えのき茸 玉ねぎ 人参 コーン 枝豆	ごはん 油
24	火 🍴	★バターパン ★牛乳	★ジュリアンスープ ハンバーグ ★きのこのカレーソテー ぶどうゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉	きゃべつ ぶなしめじ エリンギ コーン 枝豆	バターパン 油

3月平均栄養価 エネルギー798 キロカロリー たん白質 31.3g 脂質 26.6g 炭水化物 103.3g 食塩 3.3g

- ◆ 献立は、予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。
- ◆ 給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい。

🌸🍴 ご卒業おめでとうございます

「食べることは生きること」というように、人間は食べなければ生きていくことができません。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。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おります。

