

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 (小学校向け)

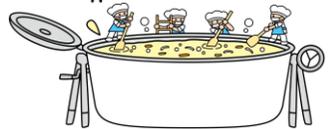
1年間ありがとうございました!

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>バランス</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか?</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) やさいかきあげどんは、ごはんのうえにかきあげをのせて、タレをかけてたべましょう。
- ・23日(月) かいたくどんは、ごはんのうえにくをのせてたべましょう。

★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、にんじん・コーン・たまねぎ・ねぎ・ぶたにく・とりにく・ほっけ・たら・そうやくろし・みそ・牛乳 などがあります。

日	曜	こんだて		おもなざいりょうとそのはたらき		
				ちく・にく・ほねをつくるあかのなかま	からだの調子をとのえるみどりのなかま	なつちからの熱や力のもとなるきいろのなかま
2	月	★わかめごはん ★牛乳	★あおなのみそしるまぐろカツ ★さといものにも	牛乳 わかめ こうやどうふ まぐろ	こまつなしいたけ えだまめ	ごはん さといも あぶら
3	火 	★コッペパン カツゲン	★マカロニシチュー チキンナゲット(2こ) ひなまつりミックスゼリー	カツゲン とりにく	たまねぎ にんじん ようなし	コッペパン マカロニ あぶら
4	水	★ごはん ★牛乳	★ちゅうかスープ しょうろんぼう(2こ) ★マーボーどうふ	牛乳 くきわかめ ぶたにく	にんじん ねぎ コーン たけのこ	ごはん あぶら ごまあぶら
5	木	★牛乳	★さんさいうどん ぶたにくのコロッケ ★きゃべつのにんにくいため	牛乳 とりにく ぶたにく	ふき たけのこ まいたけ ねぎ きゃべつ コーン	うどん あぶら

6	金	★ごはん ★牛乳	★とうふのすましじる さばのしおやき ★ぶたにくとごぼうのみそいため	牛乳 とうふ わかめ さば ぶたにく	にんじん ごぼう いとこんにやく	ごはん あぶら
9	月	★ごはん ★牛乳	★たらのさんべいじる とりにくのごまてりやき ★ひじきのいためもの	牛乳 たら とりにく ひじき あぶらあげ	だいこん いとこんにやく さやいんげん	ごはん じゃがいも あぶら
10	火 🍴	★クロパン ★牛乳	★だいこんとウインナーのスープ やさいグラタン えびのソテー	牛乳 ウインナー えび	だいこん にんじん こまつな	クロパン じゃがいも あぶら
11	水	★ごはん ★牛乳	★とりのみずたき ★ほっけのみりんやき ★たけのことベーコンのいためもの	牛乳 とうふ とりにく ほっけ ベーコン	はくさい ねぎ えのきたけ たけのこ	ごはん ごまあぶら
12	木	★牛乳	★しおラーメン あげぎょうざ(2こ) こまつなのいためナムル さつまいもチップス	牛乳 ぶたにく ほたて	たけのこ はくさい こまつな きりぼしだいこん	ラーメン さつまいも ごまあぶら あぶら
13	金 🍴	★ごはん ★牛乳	★ひきにくカレー ★ブロッコリーのソテー ベストプリン	牛乳 そうやくろうし ぶたにく	たまねぎ ブロッコリー ぶなしめじ	ごはん あぶら
16	月	★ごはん ★牛乳	★ほうれんそうとあぶらあげのみそじる やさいかきあげどん ★ぶたにくとだいこんのてりに	牛乳 あぶらあげ ぶたにく	ほうれんそう だいこん いとこんにやく	ごはん あぶら
17	火 🍴	★そうやのしおいり ソフトフランス ★牛乳	★ポークシチュー カレーロール ★あおなのソテー いちごジャム	牛乳 ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん コーン こまつな いちご	ソフトフランス じゃがいも あぶら
18	水	★ごはん ★牛乳	★ぶたじる ★ひめほっけのいちやほし(2ほん) ★れんこんのきんぴら	牛乳 ぶたにく ひめほっけ ちくわ	だいこん ごぼう ねぎ れんこん	ごはん あぶら
19	木	やきおにぎり ★牛乳	★こんさいにゆうめん ★ほうれんそうのにびたし かたぬきチーズ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ チーズ	ごぼう だいこん しいたけ もやし ほうれんそう	やきおにぎり ひやむぎ
23	月 🍴	★ごはん ★牛乳	★だいこんとえのきのみそじる きんぴらにくだんご(2こ) ★かいたくどん とうにゆうのちから ブルーベリー	牛乳 あぶらあげ ぶたにく とうにゆう	えのきたけ たまねぎ にんじん コーン えだまめ	ごはん あぶら
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 とりにく	きゃべつ ぶなしめじ エリンギ コーン えだまめ	バターパン あぶら
3月平均栄養価 エネルギー650 キロカロリー たん白質 25.8g 脂質 22.4g 炭水化物 82.0g 食塩 2.6g						

◆ 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。 ◆

そつ ぎょう 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。

