

# 3月 幼稚園・保育園こんだて表

稚内市学校給食センター  
令和 8年 2月発行

## 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。



・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。

🍴は、スプーンの必要な日です

日	曜日	こんだて		主な材料名
2	月	★わかめごはん ★牛乳	★青菜の味噌汁 まぐろカツ ★里芋の煮物	わかめ 高野豆腐 まぐろ 小松菜 椎茸 枝豆 里芋
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個) ひな祭りミックスゼリー	鶏肉 玉ねぎ 人参 洋梨 マカロニ
5	木	★牛乳	★山菜うどん 豚肉のコロッケ ★きゃべつのにんにく炒め	鶏肉 豚肉 ふき 筍 舞茸 ねぎ きゃべつ コーン
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	豆腐 わかめ さば 豚肉 人参 ごぼう 糸こんにゃく
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	鱈 鶏肉 ひじき 油揚げ 大根 糸こんにゃく さやいんげん
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	ウインナー えび 大根 人参 小松菜 じゃがいも
12	木	★牛乳	★塩ラーメン 揚げぎょうざ(2個) 小松菜の炒めナムル さつまいもチップス	豚肉 ほたて 筍 白菜 小松菜 切干し大根 さつまいも
13	金	★ごはん ★牛乳	★ひき肉カレー ★ブロッコリーのソテー バスタブリン	宗谷黒牛 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー ふなしめじ
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	油揚げ 豚肉 ほうれん草 大根 糸こんにゃく
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	豚肉 ツナ 玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 じゃがいも

《3月平均栄養価 エネルギー571kcal たんぱく質21.3g 脂質20.2g 炭水化物71.3g 食塩2.1g》

★マークは、稚内近郊や北海道で取れた食材を使用している印です。

(人参・コーン・玉ねぎ・ねぎ・豚肉・鶏肉・鱈・宗谷黒牛・味噌・牛乳 など)



## 新年度に向けて準備をする機会に



新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。また、できるだけ食事バランスも意識して、元気に新年度を迎えましょう。

