

給食センターだより 3月

稚内市学校給食センター 令和 7年 2月発行 (中学校向け)

3/3

ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし

給食から、どんなことを学びましたか？



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



◎今月の献立から◎  はスプーンの必要な日です。

・14日(金) 三色そばろ丼は、ごはんの上のに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、じゃがいも・コーン・さやいんげん・玉ねぎ・ねぎ・豚肉・鶏肉・ほっけ・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
3	月	★ごはん ★牛乳	★すまし汁 ★ほっけのみりん焼き 小松菜と卵の炒め物 味付けのり いちごヨーグルト	牛乳 ほっけ 油揚げ 卵 のり ヨーグルト	ねぎ 筍 椎茸 人参 小松菜 いちご	ごはん 花麩 ごま油
4	火 	★背割り コッペパン ★牛乳	★シャンタンスープ 春巻き ★ソース焼きそば	牛乳 茎わかめ 豚肉	えのき茸 もやし キャベツ ピーマン	背割りコッペパン 焼きそば ごま油
5	水	★ごはん ★牛乳	★みそチゲ チヂミ ★もやしの炒めナムル	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ	白菜 ねぎ もやし 人参 さやいんげん	ごはん ごま油
6	木	★牛乳	★ちゃんぽん風ラーメン 小籠包(3個) ★いんげんのソテー	牛乳 豚肉 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 さやいんげん	ラーメン 油

7	金	★わかめごはん ★牛乳	★石狩鍋 きんぴら肉団子(2個) ★ふきの炒め煮	牛乳 わかめ 鮭 豆腐 鶏肉	白菜 人参 ふき 筍 椎茸	ごはん じゃがいも 油
10	月	★ごはん ★牛乳	★大根とえのきの味噌汁 野菜うの花もちもちフライ ★里芋のそぼろあんかけ	牛乳 油揚げ おから 豚肉	大根 えのき茸 枝豆	ごはん 里芋 油
11	火 🍴	★クロワッサン ★牛乳	★ポーグシチュー プレーンオムレツ フローズン黄桃	牛乳 豚肉 卵	玉ねぎ 人参 黄桃	クロワッサン じゃがいも 油
12	水 🍴	★ごはん ★牛乳	中華スープ 揚げぎょうざ(3個) ★麻婆春雨	牛乳 茎わかめ 豚肉	えのき茸 赤ピーマン 黄ピーマン	ごはん ごま 春雨
13	木	焼きおにぎり (2個) ★牛乳	★五目うどん ★厚揚げのさっぱり煮	牛乳 わかめ 鶏肉 厚揚げ	たもぎ茸 ごぼう 人参 さやいんげん	焼きおにぎり うどん ごま油
14	金	★ごはん ★牛乳	★なめこの味噌汁 竹輪の磯辺揚げ(2個) ★三色そぼろ丼	牛乳 豆腐 竹輪 卵 大豆ミート	なめこ ねぎ 人参 枝豆	ごはん 油
17	月	★ごはん ★牛乳	★わかめとしめじの味噌汁 さばの塩焼き ★宗谷牛肉じゃが	牛乳 わかめ さば 宗谷黒牛	ぶなしめじ ねぎ グリーンピース 筍	ごはん じゃがいも 油
18	火 🍴	★クロパン ★牛乳	★カントリースープ とろきびグラタン キャベツのカレーソテー	牛乳 ウインナー	コーン キャベツ エリンギ 人参	クロパン じゃがいも 油
19	水	★ごはん ★牛乳	★豆腐とねぎの味噌汁 ★姫ほっけの一夜干し(2本) ★鶏ごぼうきんぴら	牛乳 豆腐 姫ほっけ 鶏肉	ねぎ ごぼう 人参 枝豆	ごはん 油
21	金 🍴	★ごはん ★牛乳	★チキンカレー ★人参のソテー ソファール元氣	牛乳 鶏肉 ツナ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 グリーンピース	ごはん じゃがいも 油
24	月	★ごはん ★牛乳	★わかたけ汁 さばの味噌煮 ★卵の花炒め いそわかめふりかけ	牛乳 わかめ さば おから 鶏肉 ひじき	筍 ねぎ 椎茸 人参 枝豆	ごはん 油

3月平均栄養価 エネルギー777キロカロリー たん白質 28.7g 脂質 27.4g 炭水化物 100.3g 食塩 3.2g

◆ 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。 ◆

卒業生の皆さんへ

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。

