

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 (小学校向け)

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

きゅうしよく

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)さんしよくそばろどんは、ごはんのうえにのせてたべましよう。

★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・たまねぎ・ねぎ・ぶたにく・とりにく・ほっけ・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 血・肉・骨を つくる あかのなかま	からだの調子を ととのえる みどりのなかま	ねつ ちから 熱や力の もとになる きいろのなかま
3	月	★ごはん ★牛乳	★すましじる ★ほっけのみりんやき こまつなとたまごのいためもの あじつけのり いちごヨーグルト	牛乳 ほっけ あぶらあげ たまごのり ヨーグルト	ねぎ たけのこ しいたけ にんじん こまつな いちご	ごはん はなふ ごま あぶら
4	火 	★せわり コッパン ★牛乳	★シャンタンスープ はるまき ★ソースやきそば	牛乳 くきわかめ ぶたにく	えのきたけ もやし キャベツ ピーマン	せわりコッパン やきそば ごま あぶら
5	水	★ごはん ★牛乳	★みそちげ チヂミ ★もやしのいためナムル	牛乳 とうふ ぶたにく わかめ	はくさい ねぎ もやし にんじん さやいんげん	ごはん ごま あぶら
6	木	★牛乳	★ちゃんぽんふうラーメン しょうろんぼう(2こ) ★いんげんのソテー	牛乳 ぶたにく ベーコン	キャベツ たまねぎ しいたけ	ラーメン あぶら

7	金	★わかめごはん ★牛乳	★いしかりなべ きんぴらにくだんご(2こ) ★ふきのいために	牛乳 わかめ さけ とうふ とりにく	はくさい にんじん ふき たけのこ しいたけ	ごはん じゃがいも あぶら
10	月	★ごはん ★牛乳	★だいこんとえのきのみそしる やさいうのはなもちもちフライ ★さといものそぼろあんかけ	牛乳 あぶらあげ ぶたにく	だいこん えのきたけ えだまめ	ごはん さといも あぶら
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 フローズンおうとう	牛乳 ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん おうとう	クロワッサン じゃがいも あぶら
12	水 🍴	★ごはん ★牛乳	ちゅうかスープ あげぎょうぎ(2こ) ★まーぼーはるさめ	牛乳 くきわかめ ぶたにく	えのきたけ あかピーマン きピーマン	ごはん ごま はるさめ
13	木	やきおにぎり ★牛乳	★ごもくうどん ★あつあげのさっぱり	牛乳 わかめ とりにく あつあげ	たもぎたけ ごぼう にんじん さやいんげん	やきおにぎり うどん ごまあぶら
14	金	★ごはん ★牛乳	★なめこのみそしる ちくわのいそべあげ ★さんしよくそぼろどん	牛乳 とうふ ちくわ たまご だいちミート	なめこ ねぎ にんじん えだまめ	ごはん あぶら
17	月	★ごはん ★牛乳	★わかめとしめじのみそしる さばのしおやき ★そうやぎゅうにくじゃが	牛乳 わかめ さば そうやくろし	ぶなしめじ ねぎ グリーンピース たけのこ	ごはん じゃがいも あぶら
18	火 🍴	★クロパン ★牛乳	★カントリースープ とうきびグラタン 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 にんじん	クロパン じゃがいも あぶら
19	水	★ごはん ★牛乳	★とうふとねぎのみそしる ★ひめほっけのいちやほし(2ほん) ★とりごぼうきんぴら	牛乳 とうふ ひめほっけ とりにく	ねぎ ごぼう にんじん えだまめ	ごはん あぶら
21	金 🍴	★ごはん ★牛乳	★チキンカレー ★にんじんのソテー ソファールげんき	牛乳 とりにく ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース	ごはん じゃがいも あぶら
24	月	★ごはん ★牛乳	★わかたけじる さばのみそに ★うのはないため いそわかめふりかけ	牛乳 わかめ さば おから とりにく ひじき	たけのこ ねぎ しいたけ にんじん えだまめ	ごはん あぶら

3月平均栄養価 エネルギー626 キロカロリー たん白質 23.7g 脂質 22.7g 炭水化物 78.7g 食塩 2.5g

◆ 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。 ◆

そつぎょうせい みな 卒業生の皆さんへ

「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。

そつぎょう
ご卒業おめでとうございます!

