



1年間の食生活を振りかえろう

今年度の給食日数も残りわずかとなりました。食について理解を深め、充実した食生活を送ってほしいという思いから、毎月さまざまなことを給食だよりでお伝えしてきました。この1年間で学んだことを振りかえり、これからの食生活にいかしていきましょう。

学校給食について
知ることができましたか

食の支度を
してみましたか

和食の良さについて
知ることができましたか

朝ごはんの役割について
知ることができましたか

災害への備えが
できましたか

かぜに負けない
体づくりができましたか

食中毒の予防が
できましたか

地産地消について
知ることができましたか

学校給食週間について
知ることができましたか

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学生	658kcal	27.1g	23.5g
中学生	791kcal	32.6g	28.4g
高校生	730kcal	29.3g	24.6g

(※高校生は牛乳を除く)

給食のお知らせ

2日：ひなまつりちらし寿司、
糍もち

ひなまつりは桃の花が咲く時期なので、「桃の節句」とも呼ばれます。廿の子の成長と幸せを願うとともに、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



2日：みそ勝つ

4日は公立高校の入学試験日です。みなさんの日々の頑張りが実を結びますように。応援しています！



12日：卒業おめでとうデザート

ご卒業おめでとうございます。今年は旬の足寄産いちごを使ってゼリーを作ります。お楽しみに♪



13日：牛丼 24日：豚丼

徐々に登場するメニューです。牛丼のお肉は足寄の短角牛です。よく噛んで味わって食べましょう！

お知らせ

給食センターホームページに、給食レシピのページを作成しました！少しずつ更新していきます。下のQRコードから簡単に開けますので、ぜひご覧ください！



2026 (令和8年). 3. 2
足寄町学校給食センター

3月予定献立表

日	主 食 (働く力や体温になる)	主 菜 (肉や骨など体をつくる)	副 菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	飲み物
2月	ひなまつりちらし寿司 精白米、鶏卵、人参、れんこん、桜でんぶ、椎茸、かんぴょう	みそ勝つ 豚肉、パン粉		お吸い物/ミニ桜もち 小松菜、あさり、かまぼこ、長ねぎ、麩/もち米、小豆	牛乳
3月	メロンパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、クリーム	コロケのツナソース 豚肉、大豆、小麦粉、じゃが芋、まぐろ水煮、チーズ、牛乳	ハムのマリネ ハム、玉葱、レモン	ふわふわスープ ベーコン、じゃが芋、玉葱、小松菜、鶏卵、パン粉、チーズ、人参	牛乳
4日	ジャージャー麺 ラーメン、豚肉、人参、玉葱、筍	春巻 筍、人参、キャベツ、玉葱、春雨	中華スープ 長ねぎ、わかめ		牛乳
5日	ピザトースト 食パン(小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム、鶏卵、イースト、塩)、ピーマン、チーズ、コーン、玉葱、ウインナー	ブロッコリーチキンサラダ ブロッコリー、鶏肉	野菜たっぷりスープ/ミルクココア ベーコン、キャベツ、人参、もやし/ミルクココア		牛乳
6日	切り干し大根の混ぜご飯 精白米、豚肉、玉葱、人参、切り干し大根、枝豆	大粒肉焼売 玉葱、鶏肉、筍	ごまみそ汁/ソフール 人参、大根、白菜/ヨーグルト		牛乳
9日	ごはん 精白米	ボラのマヨ焼き ボラ	麻婆豆腐(減量) 豆腐、豚肉、玉葱、筍	たまねぎと卵の味噌汁 玉葱、鶏卵	牛乳
10日	クリームパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、クリーム	カリカリチキンのねぎソース 鶏肉、長ねぎ	春雨サラダ 春雨、ハム、きゅうり、もやし	ウインナースープ ウインナー、白菜、人参	牛乳
11日	スパゲッティミートソース スパゲッティ、玉葱、人参、豚肉、鶏肉	大玉たご焼き 小麦粉、たご、キャベツ、鶏卵	千切りスープ 大根、人参、もやし		お茶
12日	えびフライカレーライス 精白米、脱脂粉乳、エビフライ(エビ、パン粉)、じゃが芋、玉葱、人参、大豆	福神漬 なす、きゅうり、れんこん	卒業おめでとうデザート カルピス、いちご		牛乳
13日	牛丼 精白米、牛肉、枝豆、玉葱、しらたき	もやしのおかか和え もやし、キャベツ、人参	豆腐とわかめの味噌汁 豆腐、わかめ		牛乳
16日	ごはん 精白米	ほっけの塩焼き ほっけ	ひき肉ごまじゃが じゃが芋、豚肉、人参	きのこの味噌汁 えのき、しめじ、長ねぎ	牛乳
17日	小豆パン 小麦粉、ショートニング、脱脂粉乳、砂糖、イースト、鶏卵、塩、マーガリン、あずき	棒棒鶏サラダ ささみ、きゅうり、キャベツ	あさりのチャウダー あさり、じゃが芋、玉葱、人参、牛乳	アップル&キャロットジュース	
18日	焼うどん うどん、豚肉、人参、玉葱、キャベツ		チンゲンサイのスープ/むかん チンゲンサイ、白菜/みかん		牛乳
19日	ブランパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	和風豆腐ハンバーグ 豆腐、豚肉、鶏肉、鶏卵、ひじき、玉葱、麩、パン粉、牛乳	ポテトクリーム じゃが芋、生クリーム	しらたきスープ しらたき、玉葱	牛乳
23日	ごはん 精白米	いわしの生姜煮 いわし	チンジャオロース 豚肉、筍、ピーマン、じゃが芋、パプリカ	白菜の味噌汁 白菜、人参	牛乳
24日	豚丼 精白米、豚肉	きゅうりの浅漬け きゅうり、生姜	たぬき汁/珈琲クリームワッフル ごぼう、大根、人参、長ねぎ、こんにゃく/珈琲、小麦粉、卵		牛乳

☆ 見やすい所にはって、ご家庭の食事の参考にしてください。
☆ 材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。