

給食だより 3月号

上勝町学校給食共同調理場
令和8年2月26日発行



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年間の振り返り、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>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>	<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>

はるやす うち しごと せっきよくてき
春休みは、お家の仕事を積極的に!

お家の仕事は例えば、配ぜんや食器の片づけ、ゴミ出しなどがあります。

自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。



令和8年3月<小学校>

学校給食予定献立表

日付	こんだて	ち・ほね・にくをつくるたべもの(あか)	ねつやちからになるたべもの(きいろ)	からだのちようしをととのえるたべもの(みどり)	エネルギーたんぱく質脂質
2月	ごはん、ぎゅうにゅう あつあげのホイコーロー パンパンジー	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、とりにく	ごはん、あぶら、ごまあぶら さとう	キャベツ、しめじ、たまねぎ ピーマン、きゅうり、にんじん もやし、ねぎ	676kcal 27.0g 27.1g
3火	さけのかきませずし、ぎゅうにゅう とりつくね、そうめんじる ひなあられ	しらす、さけ、たまご ぎゅうにゅう、とりにく ちくわ、あぶらあげ	ごはん、さとう、ごま そうめん、ひなあられ	ゆず、にんじん、えだまめ だいこん、たまねぎ、 しいたけ、ごまつな	640kcal 30.0g 15.9g
4水	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため ごまつなのびたし	ぎゅうにゅう、ぶたにく かつおぶし、わかめ	ごはん、さとう あぶら	たまねぎ、ピーマン、にんじん ごまつな、えのきたけ、キャベツ	628kcal 20.4g 23.5g
5木	せきはん、ぎゅうにゅう とりにくのねぎソース みそけんちんじる	あずき、ぎゅうにゅう、とりにく とうふ、あぶらあげ	ごはん、ごまあぶら、かたくりこ さとう、あぶら、ごま	ねぎ、にんじん、ごぼう だいこん、こんにゃく	613kcal 31.2g 17.8g
6金	コッパン、ぎゅうにゅう わふうスパゲティ コールスローサラダ、みかんジャム	ぎゅうにゅう、ウィンナー シーチキン、ぎょくにソーセージ	パン、スパゲティ、オリーブオイル エッグクア・マヨネーズ さとう、ジャム	たまねぎ、にんじん、ごまつな しめじ、キャベツ、きゅうり とうもろこし	707kcal 22.8g 28.5g
9月	わかめごはん、ぎゅうにゅう こうやどうふのもの きりほしだいこんとほうれんそうのツナあえ	わかめ、ぎゅうにゅう、ぶたにく こうやどうふ、さつまあげ シーチキン	ごはん、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん さやいんげん、ほうれんそう きりほしだいこん	654kcal 27.5g 22.4g
10火	ごはん、ぎゅうにゅう とうふとえびのチリソースに はるまき	ぎゅうにゅう、とうふ、えび ぶたにく	ごはん、ごまあぶら、さとう かたくりこ、あぶら、ごまぎこ	しいたけ、にんじん、たまねぎ たけのこ、えだまめ	695kcal 27.7g 23.6g
11水	ごはん、ぎゅうにゅう さばのみぞれに チンゲンサイのゴマあえ、さわにわん	ぎゅうにゅう、さば ぶたにく	ごはん、ごま、さとう あぶら	チンゲンサイ、もやし、ごぼう だいこん、にんじん、ねぎ えのきたけ	638kcal 24.2g 24.6g
12木	ドライカレー、ぎゅうにゅう コンソメスープ おいおいケーキ	ぶたにく、だいす、ぎゅうにゅう ウィンナー	ごはん、おおむぎ、カレールウ あぶら、おいおいケーキ	たまねぎ、にんじん、しいたけ グリーンピース、キャベツ パセリ	735kcal 27.4g 23.7g
13金	そつぎょうしき 卒業式				
16月	チキンライス、ぎゅうにゅう やさいスープ、だいがくいも	とりにく、ぎゅうにゅう	ごはん、さつまいも、あぶら さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ マッシュルーム、かぼちゃ、パセリ とうもろこし、グリーンピース	671kcal 19.0g 17.3g
17火	ごはん、ぎゅうにゅう はっぽうさい、むしシウマイ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか えび、うすらたまご、ぶたにく	ごはん、かたくりこ ごまあぶら、ごまぎこ	たけのこ、キャベツ、にんじん グリーンピース、しょうが たまねぎ	653kcal 27.8g 21.9g
18水	ごはん、ぎゅうにゅう さわらのごまみそやき きんぴら	ぎゅうにゅう、さわら だいす、さつまあげ	ごはん、さとう、ごま かたくりこ、あぶら	れんこん、にんじん こんにゃく、さやいんげん	635kcal 30.5g 17.3g
19木	ごはん、ぎゅうにゅう、ソース やさいコロッケ、なのはなのあえもの あつあげのみそじる	ぎゅうにゅう、あつあげ	ごはん、じゃがいも、パンこ あぶら、さとう、ごま	ごまつな、なのはな、にんじん、 たまねぎ、はくさい、かぼちゃ えだまめ	627kcal 21.2g 18.6g
23月	ぎゅうどん、ぎゅうにゅう すましじる、いちご	ぎゅうにく、ぎゅうにゅう とうふ、かまぼこ、わかめ	ごはん、あぶら、さとう ごま	にんじん、たまねぎ、しいたけ さやいんげん、ごまつな、ねぎ いちご	606kcal 24.9g 20.0g

※材料購入等の都合により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。