

令和7年度



3月 給食だより



釧路市教育委員会学校教育課 給食係発行 釧路市学校給食センター Tel.41-0564



春の足音が聞こえ、心はずむ季節となりました。学校では1年のしめくくりの月になります。中学3年生は、9年間成長を応援してきた給食ともあと数回でお別れです。良い思い出となっていることを願っています。



自分の成長を知り、健康にいい食事を意識した生活ができるようになろう



私たちの体は食べ物から作られています。ほとんどの部分は毎日、少しずつ古くなった細胞が壊され、新しい細胞に作り替えられています。そのときに材料になるのが食べ物の栄養素です。丈夫な骨にする、筋肉をつける、すべすべの皮膚にする、貧血を防ぐなど、全てに栄養素が関係します。だから、自分の成長のために、様々な食べ物を食べ、色々な栄養素をとることを心がけましょう。

腸

腸管の上皮細胞



数日

皮膚



約22日

血液

赤血球



100~120日

骨



約5ヵ月

どのくらいの日数で生まれ変わるのかな？



春休みの食生活

給食がない日は、朝ご飯を抜いたり、インスタントラーメンが続いたり、甘い菓子パンだけになっていませんか？ それでは、カルシウム・ビタミン・ミネラル・食物せんいが不足しがちです。学校が休みでも体の成長は休めません。4月からの生活を元気にスタートするために、しっかりと食事をしましょう。

今月の和食の日

2日・9日・16日



新しい給食センターになり、1年が経とうとしています。調理スタッフにとっては、初めて使う機械、慣れない献立など、苦労の多い日々でしたが、無事にお届けできたことに安堵しています。来年度も引き続き、職員みな、喜ばれる給食となるよう励んでいきますので、宜しくお願いします。



日曜	献立名	黄色のなかま	赤のなかま	緑のなかま
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる
2月	ごはん	ごはん		
	すまし汁		鶏肉 油揚げ	大根 竹の子 人参 長葱
	豆腐のうま煮	三温糖 でん粉 サラダ油	豆腐 豚肉	白菜 人参 には 生姜
	鮭そぼろ		鮭	
3火	ココアロールパン	ココアロールパン		
	白菜のコンソメスープ		若布	玉葱 白菜 コーン 人参
	デミソースハンバーグ		鶏肉 豚肉	玉葱
	ブロッコリーのマヨあえ	マヨネーズ風味ドレッシング		ブロッコリー
	いちごクレープ(小麦・乳・卵なし)	クレープ	豆乳	いちご
4水	ごはん	ごはん		
	ピリ辛豚汁	じゃが芋 ごま油	豚肉 豆腐 味噌	大根 長葱 人参 ごぼう 生姜
	サーモンフライ(ソース別添)	パン粉 揚げ油	鮭	
	キャベツのもみ漬け			キャベツ 人参
5木	プチミルクパン	プチミルクパン		
	スープカレーのフォ	フォ ごま油	鶏肉	玉葱 白菜 人参 にんにく 生姜
	スペイン風オムレツ(卵乳・代)	じゃが芋	卵 チーズ	かぼちゃ 人参
	メープルジャム	ジャム		
6金	ごはん	ごはん		
	かぼちゃ団子汁	でん粉	鶏肉	かぼちゃ 大根 人参 長葱 椎茸
	ポーク焼売(2個)	焼売の皮	豚肉	玉葱
	中華風肉みそ	砂糖 でん粉 ごま油	豚肉	竹の子 人参 生姜 にんにく
9月	五目ごはん	ごはん	鶏肉 油揚げ	こんにやく ごぼう 人参 椎茸
	白菜と厚揚げのみそ汁		厚揚げ 味噌	白菜
	肉じゃが	じゃが芋 砂糖 サラダ油	豚肉	玉葱 白滝 人参 いんげん
10火	バターロールパン	バターロールパン		
	ポトフ		鶏肉	大根 玉葱 人参 セロリ にんにく
	とんかつ	パン粉 揚げ油	豚肉	
	野菜のカレー炒め	サラダ油		キャベツ 玉葱 パプリカ
	ミルメーク(ココア)	ミルメーク		
11水	ハッシュドビーフライス	ごはん じゃが芋 小麦粉 砂糖 サラダ油	牛肉	玉葱 人参 トマト
	コーンソテー	サラダ油		コーン
	はちみつレモンゼリー	ゼリー		レモン
12木	プチチョコパン	プチチョコパン		
	はこだて塩ラーメン	ラーメン	豚肉 若布	白菜 メンマ 人参 長葱 生姜
	たたききゅうり	砂糖 ごま ごま油		きゅうり
	さけるチーズ		チーズ	
13金	ごはん	ごはん		
	にわとり汁	サラダ油	鶏肉	大根 人参 長葱 椎茸
	肉団子の甘酢あんかけ	三温糖 ごま油 でん粉	鶏肉	玉葱 人参 竹の子
16月	ごはん	ごはん		
	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	じゃが芋	若布 味噌	玉葱
	いわしの蒲焼き	でん粉	いわし	
	たくあん和え物	ごま ごま油		もやし きゅうり 大根 人参
17火	プチミルクロールパン	プチミルクロールパン		
	スパゲティミートソース	スパゲティ サラダ油	豚肉	玉葱 人参 トマト
	チキンとコーンのサラダ	サウザンアイランドドレッシング	鶏肉	大根 コーン
	日向夏ゼリー	ゼリー		日向夏
18水	ごはん	ごはん		
	卵のすまし汁(卵・代)	でん粉	卵 竹輪	白菜 大根 人参 椎茸
	かぼちゃコロッケ	パン粉 揚げ油		かぼちゃ
19木	甘納豆パン	甘納豆パン		
	しょうが入りスープ		豆腐 ベーコン	もやし 人参 生姜
	からあげ(2個)	小麦粉 でん粉	鶏肉	
23月	ポテときゅうりのサラダ	じゃが芋 マヨネーズ風味ドレッシング 砂糖		きゅうり 人参
	バターチキンカレーライス(乳・代)	ごはん じゃが芋 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	玉葱 トマト 人参 マッシュルーム にんにく
	カットゼリー(ぶどう)	ゼリー		ぶどう

★献立の名前と同じ行に記載されている食品が、その献立に使用されているおもな食品です。
 ★アレルギーとなる食品の表示が義務化されている「卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(種実類)・そば」を太字で記載しています。
 ★加工食品や調味料に含まれている、微量の食品については記載していません。
 ◎牛乳は毎日つきます。パンには小麦・卵・乳を使用しています。
 ●代替食が提供される場合は、献立名の後ろに(○・代)と記載しています。

3月の平均栄養価 小学生 中学生
 エネルギー 611kcal 794kcal
 たんぱく質 23.9g 31.2g