

3月給食たより

むかわ町学校給食センター
 鶴川学校給食センター
 42-2211
 穂別学校給食センター
 45-2888

今年度も残りわずかとなりました。中学3年生・小学6年生のみなさんはいよいよ卒業ですね。この1年間で給食の準備や片付けが早くなったり、苦手なものが食べられるようになったり、ひとりひとりが成長したのではないのでしょうか。進学・進級にむけて自分の食生活について振り返ってみましょう。

1年間のふりかえりをしよう！

この1年、学校や家庭での食生活はどうでしたか？1年前よりもできたことは増えたでしょうか？できたことに○をつけながら、この1年を振り返りましょう。おうちの人と一緒に言うのもおすすめです。○が多かった人はこの調子でがんばりましょう。○が少なかった人は、食生活を見直しましょう。

給食の前に手をきれいに洗えた



給食当番の身支度をきちんとできた



食事のあいさつを心を入れて言えた



食器を正しく並べることができた



お箸を正しく持ち、上手に使うことができた



よくかんで味わって食べることができた



地域の産物や食文化を知ることができた



日本の伝統行事と行事食について知ることができた



バランスのよい食事の組み合わせがわかった



ひな祭り

3月3日はひな祭りです。桃の節句や上巳の節句とも呼ばれ、ひな人形を飾ったり、行事食を食べたりして、女の子の健やかな成長と幸せを祈ります。ひな祭りの行事食には、見た目が華やかな食べ物が食べられます。ひとつひとつの料理や食べ物に、意味や願いが込められています。



ちらしずし



ひな祭りの食事や華やかに彩る行事食です。使われる食材には、それぞれ意味があります。

- えび…腰が曲がるまで長生きするように
- 豆…マメに働きますように
- れんこん…先を見通せますように
- 錦糸卵…金運に恵まれますように

ひしもち



ピンク…桃の花を表し、魔除けを意味します。白…雪を表し、清浄を意味します。緑…新緑を表し、健康や長寿を意味します。

はまぐりのすまし汁



はまぐりのすまし汁は、ひな祭りに食べられる縁起のよい食べ物です。はまぐりの殻がびつたりと重なり合う様子から、良縁の願いが込められています。

3月のむかわ町給食メニュー

2月は鶴川中学校3年生のリクエストメニューが登場しました。今月は穂別中学校の3年生にアンケートをとり、もう一度食べたいメニューをリクエストしてもらいました。

3月3日 ひな祭り献立

ひな祭りの献立は、給食センターで手作りする「ちらしずし」と「すまし汁」です。ちらしずしは、貝だくさんで食べ応えがあります！



3月5日 おかわ食育の日・アイヌ給食

今年度最後のむかわ食育の日・アイヌ給食では、むかわ産のニラを使った「豚ニラ炒め」と、アイヌ料理の「ラタシケブ」が登場します。



【主菜部門】

- 1位 白身魚フライ (3/6に登場)
- 2位 チーズコロッケ (3/12)、鶏肉のはちみつ焼き (3/11)

【主食部門】

- 1位 黒糖パン (3/11に登場)
- 2位 塩野菜ラーメン (3/6)
- 3位 ビビンバ丼 (3/13)

【汁物部門】

- 1位 豚汁 (3/12に登場)
- 2位 ポトフ (3/4)、なめこのみそ汁 (3/10)、クイツィオ入りオニオンスープ (3/11)、わかめスープ (3/13)

【副菜部門】

- 1位 きゅうりのツナ和え (3/10に登場)
- 2位 コロコロサラダ (3/7)

〇〇〇ごあいさつ〇〇〇

今年度もむかわ町の学校給食運営へご理解とご協力をありがとうございました。今後も学校給食センター職員一同安心・安全な給食提供に努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

3月 予定献立表

むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター
雄別学校給食センター

2025年（令和7年）

2020年 令和2年

火

水

木

金

【エネルギー表示の見方】

小低 12年生

小中 34年生

小高 56年生

中 中学生

【3月平均米糈費】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
小低	504kcal	23.6g	20.1g	2.0g
小中	590kcal	26.2g	21.6g	2.2g
小高	668kcal	28.6g	23.0g	2.4g
生徒	743kcal	31.9g	25.8g	2.8g

【むかわ産の食材】

米・にら・玉ねぎ・しいたけ
干しいたけ

※天候不順等により、産地が変わる場合があります。

●牛乳は毎日つきます。

●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます

※ 通常卵を使用しているパン（バターロール等）は、当面の間、卵抜きものを提供します。

3月分の給食費の口座振替は3月31日(月)です。

※残高不足にご注意下さい。

3

小低530Kcal・小中612Kcal・小高694Kcal・中739Kcal

ちらしずし

すまし汁

いわしのみそ煮

みそマヨ和え

ひなまつり

こぼねにきをつけましょう。

4

小低507Kcal・小中580Kcal・小高649Kcal・中777Kcal

スライスパン

ポトフ

ボークビーンズ

マカロニサラダ

チョコクリーム

小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン

5

小低542Kcal・小中538Kcal・小高734Kcal・中905Kcal

ごはん

鮭のどさんこ汁

豚こら炒め

ラタトゥイユ

米・産

6

小低521Kcal・小中565Kcal・小高633Kcal・中733Kcal

めん

遠野菜ラーメン

白湯鶏フライ

塩干大根ナムル

小麦粉・食塩・かんすい

7

小低524Kcal・小中614Kcal・小高609Kcal・中772Kcal

ごはん

ボークハヤシライス

ココロサラダ

米・産

10

小低488Kcal・小中578Kcal・小高667Kcal・中727Kcal

ごはん

なめこのみそ汁

肉じゃが

きゅうりのツナ和え

米・産

11

小低445Kcal・小中536Kcal・小高569Kcal・中682Kcal

黒糖パン

クイティオ入りオニオンスープ

鶏肉のはちみつ焼き

じゃがいものツナサラダ

小麦粉・黒砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン

12

小低500Kcal・小中590Kcal・小高671Kcal・中763Kcal

ごはん

豚汁

チーズフォンデュサンドロロゲ

大根サラダ

米・産

13

小低488Kcal・小中573Kcal・小高652Kcal・中716Kcal

ごはん

わかめスープ

ピピンパサ

ごまみそサラダ

米・産

14

小低484Kcal・小中573Kcal・小高663Kcal・中721Kcal

ごはん

えのきのみそ汁

鶏とじゃがいものみそバター炒め

もやしカレーサラダ

米・産

17

小低511Kcal・小中553Kcal・小高634Kcal・中747Kcal

ごはん

ガタタンスープ

ジャマン豆乳

大根のナムル

米・産

18

小低520Kcal・小中524Kcal・小高629Kcal・中619Kcal

バターロール

チャウダー

チリコンカン

スパゲティサラダ

小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン

19

小低478Kcal・小中560Kcal・小高641Kcal・中663Kcal

ごはん

高野豆腐のみそ汁

たらしの利休焼き

こんにやくの炒り煮

じゃがいも・黒野豆腐（大豆）・長ねぎ・わかめ・煮干し（いわし）・昆布・みそ

20

春分の日

春分の日

21

小低519Kcal・小中563Kcal・小高631Kcal・中729Kcal

ごはん

大根と人参のみそ汁

あじメンチ

大豆とひじきの甘辛煮

中央小卒業式

大根・人参・油揚げ（大豆）・みそ・煮干し（いわし）・昆布

2025年（令和 7年）

3月 予定献立表

むかわ町学校給食センター
高川学校給食センター
藤野学校給食センター

月	火	水	木	金
【エネルギー表示の見方】 小低 1.2年生 小中 3.4年生 小高 5.6年生 中 中学生 【3月平均栄養価】 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 小低 504kcal 23.6g 20.1g 2.0g 小中 590kcal 26.2g 21.6g 2.2g 小高 668kcal 28.6g 23.0g 2.4g 生徒 743kcal 31.9g 25.8g 2.8g 【むかわ産の食材】 米・にら・玉ねぎ・しいたけ 干しいたけ ※天候不順等により、産地が変わる場合があります。 ●牛乳は毎日つきます。 ●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます ※ 通常卵を使用しているパン（バターロール等）は、当面の間、卵抜きものを提供します。 3月分の給食費の口座振替は3月31日(月)です。 ※残高不足にご注意下さい。				
3	4	5	6	7
・ ちらしずし ・ すまし汁 ・ いわしのみぞれ煮 ・ みそマヨ和え ひなまつり こぼねにきをつけましょう。	・ スライスパン ・ ポトフ ・ ボークビーンズ ・ マカロニサラダ ・ チョコクリーム	・ ごはん ・ 鯉のどさんこ汁 ・ 豚こら炒め ・ ラタシケ むかわ食育の日 こぼねにきをつけましょう。	・ めん ・ 塩野菜ラーメン ・ 白身魚フライ ・ 切干大根ナムル こぼねにきをつけましょう。	・ ごはん ・ ボークハヤシライス ・ コロコロサラダ
米・麦・油揚げ（大豆）・れんこん・たけのこ・人参・切干大根・干し椎茸・いんげん・三温糖・醤油・みりん・酢・食塩・昆布・かつお節	小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン	米・麦	小麦粉・食塩・かんすい	米・麦
豆腐・人参・長ねぎ・わかめ・昆布・かつお節・醤油・酒・食塩	人参・じゃがいも・大根・玉ねぎ・ウィンナー（豚肉・鶏肉）・鶏肉・パセリ・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚肝油・バター・酵母エキス・野菜）・食塩・コショウ・白ワイン	鮭・じゃがいも・玉ねぎ・長ねぎ・人参・コーン・生薬・にんにく・バター（乳）・みそ・牛乳・ごま油（ごま・大豆）・昆布・煮干し（いわし）	人参・豚肉・コーン・玉ねぎ・長ねぎ・もやし・つと（たら・でん粉・砂糖・食塩）・コショウ・中華だし（大豆・豚肉・鶏肉・デキストリン・酵母エキス）・なたね油・鶏がらスープ（鶏肉）・塩ラーメンベース（食塩・肉エキス・野菜・砂糖・食塩・漬物・カラースープ・豚肉・豚脂・のんに酢・香辛料・昆布エキス・調味料・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご）	豚肉・玉ねぎ・人参・バター（乳）・おなしめじ・ハヤシブレイク（食用油脂・小麦粉・でん粉・砂糖・ソートオニオン・食塩・マッシュルーム・トマト・パナソ・セロリ・人参・醤油・香辛料・大豆・豚肉・乳・りんご・鶏肉）・ハヤシブレイク（人参・砂糖・食塩・トマト・マッシュルーム・トマト・マッシュルーム・たんぽぽ加水分解物・香辛料・酵母エキス）・トマトソース・ウスターソース（トマト・玉ねぎ・にんにく・昆布・香辛料・酢・砂糖）・りんご・赤ワイン
いわし・大根・醤油・発酵調味料・砂糖・でん粉・酢・魚エキス（さば）・昆布だし・小麦・大豆	豚肉・人参・大豆・大福豆・金時豆・玉ねぎ・ダストマト・トマト・クチャップ・中濃ソース（砂糖・トマト・オニオン・にんにく・酢・塩・でん粉・たんぱく加水分解物・香辛料）・醤油・三温糖・食塩・コショウ	豚肉・酒・にら・もやし・絹豆腐（大豆）・ごま油（ごま・大豆）・生薬・醤油・三温糖・みりん	赤干・パン粉・小麦粉・でん粉・食塩・炭酸Ca・ヒロリ酸・大豆・なたね油	
大根・人参・エックア（大豆）・みそ・三温糖・ごま	マカロニ（小麦）・キャベツ・人参・コーン・ハム（豚肉）・エックア（大豆）・三温糖・食塩・コショウ	かぼちゃ・コーン・金時豆・食塩・三温糖	切干大根・人参・茎わかめ・ごま・醤油・三温糖・ごま油（ごま・大豆）・酢・食塩	ツナ・大豆・人参・枝豆・コーン・エックア（大豆）
	植物油・砂糖・大豆粉・ココアパウダー・ぶどう糖・脱脂粉乳・食塩・レシチン			
10	11	12	13	14
・ ごはん ・ なめこのみそ汁 ・ 肉じゃが ・ きゅうりのツナ和え	・ 黒糖パン ・ クイッティオ入りオニオンスープ ・ 鶏肉のはちみつ焼き ・ じゃがいものツナサラダ	・ ごはん ・ 豚汁 ・ チーズフォンデュサンドコロッケ ・ 大根サラダ	・ ごはん ・ わかめスープ ・ ビビンバ丼 ・ ごまみそサラダ	・ ごはん ・ えのきのみそ汁 ・ 鶏とじゃがいものみそバター炒め ・ もやしカレーサラダ 種別中卒業式
米・麦	小麦粉・黒砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン	米・麦	米・麦	米・麦
なめこ・人参・油揚げ（大豆）・豆腐・みそ・煮干し（いわし）・昆布	干し椎茸・クイッティオ・人参・ソニオン・玉ねぎ・ベーコン（豚肉）・パセリ・醤油・食塩・オニオンスープ（砂糖・油脂・オニオンエキス・野菜）・小麦・大豆・豚肉	豚肉・なたね油・じゃがいも・玉ねぎ・長ねぎ・人参・豆腐・にんにく・ごぼう・大根・みそ・昆布	豚肉・えのき・長ねぎ・わかめ・中華だし（大豆・豚肉・鶏肉・デキストリン・酵母エキス）・食塩・醤油・コショウ・ごま	大根・長ねぎ・豆腐・えのき・みそ・煮干し（いわし）・昆布
豚肉・酒・なたね油・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しらたき・いんげん・醤油・みりん・三温糖	鶏肉・みそ・はちみつ・酒・生薬・にんにく	ばれいしょ・チーズ・脱脂粉乳・砂糖・パン粉・食塩・小麦粉・植物油・米粉・大豆たんぱく・でん粉・乳化剤・増粘多糖類・乳・大豆・なたね油	豚肉・生薬・にんにく・切干大根・人参・干し椎茸・もやし・大豆・みそ・みりん・三温糖・豆板醤（大豆）・ごま・ごま油（ごま・大豆）・醤油	じゃがいも・鶏肉・人参・醤油・三温糖・酒・食塩・コショウ・みそ・バター（乳）
きゅうり・ツナ・ごま・醤油・三温糖	じゃがいも・人参・ツナ・レモン果汁・エックア（大豆）・醤油・からし・コショウ	大根・人参・ソフトチキン油揚げ・海軍サラダ（昆布・わかめ・茎わかめ・赤豆のり）・和風ドレッシング（植物油・りんご・ブルーリー・かつお節エキス・醤油・野菜・小麦・大豆）	ツナ・きゅうり・もやし・ごま・三温糖・みりん・酢・醤油・みそ・ごま油（ごま・大豆）	もやし・ハム（豚肉）・フレッシュドレッシング（油・砂糖・酢・食塩・ワイン・卵・レモン・りんご・大豆）・カレー粉
17	18	19	20	21
・ ごはん ・ ガタタンスープ ・ ジャー جان豆腐 ・ 大根のナムル	・ バターロール ・ チャウダー ・ チリコンカン ・ スパゲティサラダ	・ ごはん ・ 高野豆腐のみそ汁 ・ たらしの利休焼き ・ こんにゃく炒り煮 種別小卒業式 こぼねにきをつけましょう。	春分の日	
米・麦	小麦粉・砂糖・食塩・イーストフード・マーガリン	米・麦		
豆腐・豚肉・おくら（たら・でん粉・魚介エキス）・人参・キャベツ・長ねぎ・にんにく・生薬・醤油・食塩・ごま油（ごま・大豆）・コショウ・糖ガラスープ（鶏肉）・でん粉・シヤンタン（野菜エキス・油脂・砂糖・小麦・乳・大豆・牛肉・セラタン・鶏肉・豚肉・ごま）	白飯・人参・玉ねぎ・ベーコン（豚肉）・バター（乳）・牛乳・脱脂粉乳・コンソメ（チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚肝油・バター・酵母エキス・野菜）・小麦粉・クリームポーター・ジュ（小麦粉・ホエイパウダー・植物油・コーンスターチ・脱脂粉乳・全乳・野菜パウダー・豚肉・大豆）・コショウ・食塩	じゃがいも・高野豆腐（大豆）・長ねぎ・わかめ・煮干し（いわし）・昆布・みそ	春分の日	
絹豆腐（大豆）・豚肉・人参・玉ねぎ・干し椎茸・ピーマン・なたね油・ごま油（ごま・大豆）・三温糖・みそ・醤油・豆板醤（大豆）・酒・でん粉	豚肉・酒・大豆ミート・なたね油・玉ねぎ・人参・コーン・食塩・コショウ・チリパウダー・トマトケチャップ	真だら・醤油・三温糖・みりん・酒・ごま		
大根・人参・茎わかめ・ごま・醤油・三温糖・ごま油（ごま・大豆）・酢	スパゲティ（小麦）・キャベツ・ツナ・人参・コーン・和風ドレッシング（植物油・りんご・ブルーリー・かつお節エキス・魚肝油・野菜・小麦・大豆）	こんにゃく・人参・豚肉・大豆・いんげん・三温糖・めんつゆ（かつおだし・さばだし・煮干し・小麦・大豆）・醤油・なたね油・かつお節・ごま油（ごま・大豆）		
			大豆・ひじき・人参・しらたき・豚肉・ごぼう・なたね油・醤油・みりん・三温糖・酒	