

3月 給食カレンダー

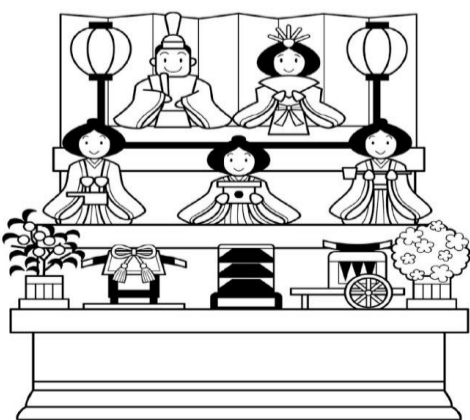
《今月の平均栄養価》
 【小学校】
 エネルギー：604kcal たんぱく質：20.9g
 脂 質：18.1g 食塩相当量：2.4g
 【中学校】
 エネルギー：713kcal たんぱく質：23.9g
 脂 質：19.4g 食塩相当量：2.8g

2026年 土幌町学校給食センター

献立は都合により変更になる場合があります。

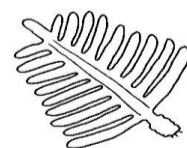
日	献立名			食べ物のはたらき		
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
2 (月)	ごはん	○	チンゲンサイスープ チキンカツ コーンサラダ	牛乳, 鶏肉	ごはん, 油, ドレッシング	玉ねぎ, 人参, えのきたけ, チンゲンサイ, きゃべつ, ブロッコリー, コーン
3 (火)	ごはん	○	みそ汁 (大根・小松菜) ★さつまいも天ぷら ふきの五目煮 さくらゼリー	牛乳, みそ, 豚肉, さつまいもあげ	ごはん, さつまいも, 油, さとう	大根, 小松菜, ふき, こんにゃく, 人参
4 (水)	ごはん	○	白玉汁 ★さばの味噌煮 <small>ほねに気をつけましょう</small> ブロッコリーのツナ和え	牛乳, さつまいもあげ, さば, まぐろツナ	ごはん, 白玉もち, ドレッシング	大根, 人参, ごぼう, しめじ, きゃべつ, ブロッコリー, コーン
5 (木)	★鶏だしうどん	○	★いももち (たれ) 白菜の梅がっお和え	牛乳, 鶏肉, かつおぶし	うどん, じゃがいも, 油, さとう, でん粉	玉ねぎ, 大根, 人参, 長ねぎ, ごぼう, しめじ, 白菜, 小松菜, うめ
6 (金)	ごはん	○	みそ汁 (きゃべつ・玉ねぎ) 具だくさん玉子焼き 大根のそぼろ煮	牛乳, みそ, 卵, 鶏肉	ごはん, 油, さとう, でん粉	きゃべつ, 玉ねぎ, 大根, 人参, さやいんげん
9 (月)	ごはん	○	みそ汁 (玉ねぎ・しめじ) メンチカツ やみついきゃべつ ★プリン	牛乳, みそ, 豚肉, 昆布	ごはん, 油, ごま油	玉ねぎ, しめじ, きゃべつ, きゅうり
10 (火)	カレーライス	○	りんごのゼリー和え	牛乳, 豚肉	ごはん, じゃがいも, 油	玉ねぎ, 人参, りんご
11 (水)	ごはん	○	わかめスープ ★南瓜コロッケ ★春雨炒め	牛乳, わかめ, 豚肉	ごはん, 油, 春雨, ごま油, さとう	玉ねぎ, えのきたけ, かぼちゃ, たけのこ, 人参, さやいんげん, きくらげ
12 (木)	★焼きそば	○	コーン中華スープ ★黒ごまプリン	牛乳, 豚肉, わかめ	焼きそばめん, 油, でん粉, ごま	きゃべつ, 玉ねぎ, 人参, きくらげ, たけのこ, コーン, 長ねぎ
13 (金)	ごはん	○	白菜スープ 蓮根の挟み揚げ(2個) きゅうりもみ	牛乳, 鶏肉, ちくわ	ごはん, 油	白菜, 人参, れんこん, きゅうり
16 (月)	ごはん	○	みそ汁 (じゃがいも・昆布) 焼きぎょうざ(小:2個 中:3個) 大根ツナサラダ	牛乳, 昆布, みそ, 豚肉, まぐろツナ	ごはん, じゃがいも, 卵不使用マヨネーズ	大根, きゅうり
17 (火)	小豆パン	○	ホワイトシチュー ハンバーグ ブロッコリーサラダ	牛乳, ベーコン, チーズ, 鶏肉, 豚肉	小豆パン, じゃがいも, バター, ドレッシング	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, きゃべつ, ブロッコリー
18 (水)	ごはん	○	豚汁 十勝大豆コロッケ きゅうりの中華漬け	牛乳, 豚肉, みそ, 大豆, かまぼこ	ごはん, じゃがいも, 油, ごま油	大根, 玉ねぎ, 人参, ごぼう, 長ねぎ, きゅうり
19 (木)	けんちんうどん	○	ごぼうサラダ 元気ヨーグルト	牛乳, 豚肉, さつまいもあげ, ハム, ヨーグルト	うどん, ごま油	大根, 人参, 長ねぎ, ごぼう, しめじ, きゅうり
20 (金)	春分の日					
23 (月)	ごはん	○	みそ汁 (大根・なめこ) いわしの生姜煮 <small>ほねに気をつけましょう</small> 春雨サラダ	牛乳, みそ, いわし, ハム	ごはん, 春雨, さとう, ごま油, 油	大根, なめこ, ブロッコリー, 人参
24 (火)	ごはん	○	みそ汁 (きゃべつ・人参) ミニチキン醤油(2個) 大根と青菜のサラダ	牛乳, みそ, 鶏肉	ごはん, 春雨, ドレッシング	きゃべつ, 人参, 大根, 小松菜, 玉ねぎ

★の付いたメニューは中学校3年生のみなさんの「もう一度食べたい給食」アンケートでリクエストのあったメニューです。



ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。



春を告げる食品

わかめ

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることが出来ますが、旬は春です。給食では、今はわかめスープやコーン中華スープに使用しています。

ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。



わかめごはん



わかめのみそ汁



若竹煮