

令和7年 3がつ こんだてひょう

めあて

1年間の反省をしよう！



- あか ち 血や肉となる
- みどり からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
- き ねつ ちから もと 熱や力の元になる

卒業・進級 おめでとうございます。



- 3日(月) ひな祭りを祝って、ひなあられがつけます。
- 10日(月) 卒業・進級お祝い献立(中学校)
- 17日(月) 卒業・進級お祝い献立(小学校)



	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
こんだて	3 おかかあえ ひなあられ さくらしゅうまい(幼1・小2・中3) ちらしずし さかなそうめんじる	4 こんにゃくサラダ にくだんご(幼小2・中3) あげパン(小) コッペパン・ジャム(幼・中) ハヤシシチュー	5 かわりおひたし ささかまのてんぷら(幼小1・中2) ソフトめん カレーうどんかけじる	6 チーズ(幼小1・中2) フルーツあえ ごはん ちゅうかどん	7 なのはなおひたし さわらのしゅんこうやき ごはん いものこじる
赤	牛乳、あぶらあげ、たまご、しゅうまい、なると、とりにく、さかな、かつおぶし	牛乳、にくだんご、ぶたにく、かいそう	牛乳、ささかまぼこ、ぶたにく、なると	牛乳、ぶたにく、えび、うずらのたまご、チーズ	牛乳、さわら、みそ、ぶたにく、とうふ
緑	にんじん、えだまめ、しいたけ、かんぴょう、ねぎ、たまねぎ、ちんげんさい、キャベツ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、えだまめ、こんにゃく	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、キャベツ、コーン	にんじん、たけのこ、はくさい、たまねぎ、しいたけ、にんにく、いんげん、しょうが、ハインアプル、バナナ、りんご、みかん	にんじん、だいこん、ねぎ、こんにゃく、ごぼう、キャベツ、もやし、あおな
黄	こめ、すしのこ、さとう、ひなあられ	パン、グラニューとう、あぶら、じゃがいも、ドレッシング、ルウ	ソフトめん、あぶら、ざらめ、かたくりこ、ルウ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ゼリー、ごまあぶら	こめ、さとう、さといも
小中	Kcal 645 P 25.3 F 17.2 Ca 350 塩分 2.5 781 30.4 20.6 387 3.4	Kcal 713 P 26.6 F 33.8 Ca 372 塩分 3.1 886 35.0 33.9 433 4.3	Kcal 668 P 28.8 F 20.9 Ca 304 塩分 3.1 862 38.0 23.0 321 4.2	Kcal 708 P 30.9 F 21.2 Ca 503 塩分 1.7 841 36.1 23.9 558 2.1	Kcal 553 P 26.7 F 14.7 Ca 323 塩分 1.8 658 31.5 16.4 342 2.0
休食校			中学3年	中学3年	中学3年
こんだて	10 かいそうサラダ おいおいクレープ(中) とんかつ むぎごはん チキンカレー	11 ブロッコリーサラダ トマトオムレツ あげぱん(幼・中) コッペパン・ジャム(小) ワンタンスープ	12 ホイコーロー いわししょうがに ごはん むらくもじる	13 きゅうりとかぶのつけもの ぶたにくみそづけやき ごはん すいとんじる	14 いちご(幼小2・中3) なっとう ツナとこまつなのおひたし むぎごはん なまあげにくみそに
赤	牛乳、ぶたにく、とりにく、かいそう	牛乳、オムレツ、ぶたにく、とりにく	牛乳、いわし、とりにく、わかめ、たまご、ぶたにく	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、こんぶ	牛乳、なっとう、ぶたにく、なまあげ、みそ、ハム
緑	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、きゅうり、もやし、コーン	にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ、ちんげんさい、ブロッコリー、キャベツ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、キャベツ、ピーマン、しょうが、にんにく	ごぼう、にんじん、だいこん、えのき、こんにゃく、ねぎ、きゅうり、かぶ	たまねぎ、ピーマン、コーン、もやし、こまつな、いちご、にんじん
黄	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、ルウ	こむぎこ、さとう、グラニューとう、あぶら、ごまあぶら、ワンタン、ジャム	こめ、かたくりこ、さとう	こめ、さとう、ごま、すいとん	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、あぶら
小中	Kcal 704 P 24.1 F 23.2 Ca 279 塩分 2.2 923 29.8 31.2 382 2.8	Kcal 602 P 23.5 F 21.0 Ca 397 塩分 2.2 807 29.2 30.7 435 2.6	Kcal 600 P 29.2 F 11.6 Ca 384 塩分 2.1 704 33.8 12.5 414 2.4	Kcal 659 P 27.5 F 21.9 Ca 330 塩分 2.1	Kcal 628 P 28.1 F 20.4 Ca 391 塩分 1.4 745 32.9 23.2 426 1.9
休食校			中学3年	中学校	中学3年
こんだて	17 こんにゃくきんぴら おいおいクレープ(幼・小) とりにくはちみつレモンやき わかめごはん なめこじる	18 ごぼうサラダ タルタルソース えびカツ きれめいりまるパン ポトフ	19 くきわかめサラダ とりにくアーモンドあえ ちゅうかめん あんかけラーメンじる		
赤	牛乳、わかめ、とりにく、とうふ、みそ、さつまあげ、さとう、ぶたにく	牛乳、えびカツ、ベーコン、ぶたにく、ハム	牛乳、ぶたにく、えび、いか、とりにく、くきわかめ		
緑	レモン、なめこ、だいこん、ねぎ、こんにゃく、ごぼう、にんじん、いんげん	にんじん、たまねぎ、はくさい、にんにく、えだまめ、ごぼう、コーン、キャベツ	たけのこ、にんじん、はくさい、もやし、ねぎ、キャベツ、コーン		
黄	こめ、はちみつ、さとう	パン、あぶら、じゃがいも、ごま、たまごなしマヨネーズ	ソフトめん、かたくりこ、あぶら、さとう、ドレッシング、アーモンド		
小中	Kcal 667 P 28.1 F 23.4 Ca 374 塩分 2.9	Kcal 669 P 28.8 F 34.2 Ca 344 塩分 2.7 895 36.4 40.0 379 3.4	Kcal 724 P 36.7 F 25.7 Ca 314 塩分 3.4 924 45.3 29.4 333 3.9		
休食校	中学校	幼稚園 中学3年	釧路小 睦合小 中学3年 幼稚園		

略	3月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	659(650)	821(830)
P	たんぱく質(g)	27.8(21~32)	34.2(27~41)
-	炭水化物(g)	91.1	118.1
F	脂質(g)	22.0(14~22)	25.5(18~28)
Ca	カルシウム(mg)	358	401
塩分	食塩相当量(g)	2.4(2.0)	2.9(2.5)

＜給食センター日記＞

桑折町役場のホームページの検索欄で「桑折町給食センター 日記」と入力すると毎日の給食や給食センターの様子を見ることができます。

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



- ★都合により、使用材料や献立が変更になることがありますのでご了承ください。
- ★給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまで気軽にお電話ください。

☎581-0250



そつぎょうせい みな
卒業生の皆さんへ

けんこう こころ からだ まいにち しょくじ つ かさ
健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。
いま た しょくじ みらい じ ぶん
今食べている食事は、“未来の自分”をつくる
じゅうよう どだい さき じ
ための重要な土台となります。これから先、自
ぶん じ しん えら た き かい ふ
分自身で選んで食べる機会が増えていきます
まよ
が、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみ
みな しんせいかつ けんこう じゅうじつ
てください。皆さんの新生活が健康で充実した
ものが
ものとなるよう願っています。

そつぎょう
ご卒業おめでとうございます！

