



# 令和7年3月予定献立表



留萌市学校給食センター(小学生用)  
2025年2月発行

3日(月)【ひなまつりメニュー】	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
<p>639・657・694kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>♥カラフルつみれ汁</b> 野菜ミックスボール(えそ・じゃが芋でん粉・大豆・ほうれん草・とうもろこし・砂糖・食塩)・人参・大根・椎茸・長ねぎ・錦糸卵(卵・鶏肉含む)・醤油・めんつゆ・ほんだし・かつおエキス・食塩</p> <p><b>いわしの味噌煮</b> いわし・味噌・砂糖・発酵調味料・食塩</p> <p><b>肉じゃが</b> メークイン・豚肉・人参・玉ねぎ・グリーンピース・さつま揚げ・白滝・醤油・みりん・砂糖・ほんだし・酒・サラダ油</p> <p><b>◎Pひなあられ</b> 米パフ・粉糖・オリゴ糖水あめ・果糖ぶどう糖液糖・食塩</p>	<p>556・598・661kcal</p> <p><b>うどん</b></p> <p><b>京風うどん</b> 鶏肉・椎茸・赤かまぼこ・錦糸卵(卵・鶏肉含む)・長ねぎ・白だしつゆ・食塩</p> <p>京風うどんとは、かつおぶし、こんぶのだし、うすくちしょうゆをつかったすき通ったつゆと、シンプルながざいで仕上げられるうどんです。</p> <p><b>和風さんぴら包み蒸し</b> 鶏肉・玉ねぎ・ごぼう・豆腐・粒状植物性たん白・小麦不使用醤油・人参・砂糖・みりん・植物油・しょうがペースト・食塩・豚ゼラチン・こま</p> <p><b>たこザンギサラダ</b> たこザンギ(小麦・乳・大豆・卵)・キャベツ・玉ねぎ・胡瓜・人参・野菜たっぷり和風ドレッシング</p>	<p>684・703・740kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>なめこ汁</b> なめこ・大根・長ねぎ・味噌・ほんだし・かつおエキス</p> <p>なめこのヌルヌルは、ムチンというもので、たんぱく質を体にとりこみやすくし、腸(ちょう)のはたらきをととのえてくれます。</p> <p><b>野菜コロッケ</b> ばれいしょ・人参・玉ねぎ・とうもろこし・グリーンピース・砂糖・食塩・パン粉・でん粉・小麦粉・ぶどう糖</p> <p><b>豚生姜焼き丼の具</b> ♪ごはんにかけて食べましょう 豚肉・もやし・ピーマン・人参・玉ねぎ・醤油・酒・砂糖・生姜・こま・豆板醤</p>	<p>631・678・721kcal</p> <p><b>ミルクパン</b></p> <p><b>チキンクリームシチュー</b> 鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・しめじ・枝豆・パセリ・ペシャメルソース・シチューの素・豆乳・牛乳・スープストック・白ワイン</p> <p><b>フleenオムレツ</b> 鶏卵・加工でん粉・砂糖・醸造酢・食塩・大豆油・卵殻Ca・こんぶだし・かつおかれ節だし</p> <p><b>コールスローサラダ</b> キャベツ・胡瓜・人参・ローズハム・とうもろこし・コールスロートレッシング・レモン汁</p> <p>キャベツは、世界で最も古い野菜の一つで、ヨーロッパ生まれのケールがもとです。ケールから、ブロッコリーやカリフラワーなどが生まれました。</p>	<p>727・745・782kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>さつま汁</b> 豚肉・こんにゃく・豆腐・大根・人参・さつま芋・長ねぎ・椎茸・味噌・ほんだし・かつおエキス・豆板醤</p> <p><b>◎手作りはちみつ鶏</b> 鶏肉・味噌・生姜・にんにく・はちみつ</p> <p><b>切干大根の炒め煮</b> 切干大根・人参・さつま揚げ・ひじき・砂糖・醤油・サラダ油・ほんだし</p> <p>切干大根は、大根を干してかんそうさせた保存(ぼん)食です。生の大根よりも栄養がぐんとふえ、カルシウムやたんぱく質、食物せんいなどを多く含む、とても体によい食べ物です。</p>
10日(月)	11日(火)	12日(水)【卒業メニュー】	13日(木)	14日(金)
<p>609・628・665kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>けんちん汁</b> 鶏肉・ごぼう・人参・椎茸・長ねぎ・大根・豆腐・醤油・めんつゆ・ほんだし・かつおエキス・食塩</p> <p><b>ささみチーズフライ・Pソース</b> 鶏肉・プロセスチーズ・粒状植物性たん白・植物油・トマトケチャップ・砂糖・チーズ風味調味料・食塩・パン粉・でん粉・でん粉加工品・植物油</p> <p><b>チョレギサラダ</b> キャベツ・胡瓜・人参・わかめ・こま・糸寒天・ごま油・チョレギサラダドレッシング・醤油・海苔</p> <p>ふそくしがちなミネラルや食物せんいがとれる韓国風(かんこくふう)サラダです。よくかんで食べましょう!</p>	<p>715・774・834kcal</p> <p><b>ラーメン</b></p> <p><b>◎塩ラーメン</b> 豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・とうもろこし・白なると・ガラススタンダー・中華ガラススープチキン・華塩・スープストック・シャンタン・こしょう・食塩</p> <p>数字の11を細長いめんがならぶすがたに見立てたことから、毎月11日がめんの日だそうです。 めんは、黄色のグルーブに入り、おもにエネルギーのもとになる食品です。</p> <p><b>ポテトときのこのガーリック風味</b> じゃが芋・しめじ・にんにく・ベーコン・醤油・コンソメ・黒こしょう・サラダ油・玉ねぎ</p> <p><b>はちみつレモンゼリー</b> 水あめ・果糖ぶどう糖液糖・レモン果汁・はちみつ・グル化剤</p>	<p>675・694・732kcal</p> <p><b>★わかめごはん</b> わかめ・還元水あめ・食塩・小麦たん白発酵調味料・みりん・デキストリン・昆布エキスパウダー・ほたてエキスパウダー</p> <p><b>みそ汁</b> 大根・高野豆腐・長ねぎ・味噌・ほんだし・かつおエキス</p> <p><b>♥野菜いろいろ肉団子(2個)</b> 鶏肉・玉ねぎ・粒状植物性たん白・豚脂・人参・枝豆・水くわい・長ねぎ・水溶性食物繊維・食塩・生姜・キャベツ・香辛料・酵母エキス・砂糖・なたね油・ケチャップ・食酢・小麦不使用醤油・トマトペースト・ウスターソース・トマトミックスジュース・りんごジュース・人参ペースト</p> <p><b>豚肉の塩だれ炒め</b> 豚肉・いんげん・しめじ・玉ねぎ・人参・万能塩だれ・生姜・サラダ油</p> <p><b>◎お祝いクレープ(いちご)</b> 豆乳・加工油脂・糖類・いちごピューレ・植物油・米粉・水あめ・いちご果汁・大豆粉・小麦不使用醤油・レモン果汁</p>	<p>607・647・688kcal</p> <p><b>コッペパン・Pブルーベリージャム</b></p> <p><b>中華風コーンスープ</b> とうもろこし・ベーコン・椎茸・チンゲン菜・鶏卵・人参・コンソメ・スープストック・醤油・でん粉・こしょう</p> <p><b>なすとトマトのグラタン</b> ショートニング・揚げなす・乾燥マッシュポテト・トマトペースト・おから・米粉・玉ねぎ・じゃが芋・トマトピューレ・りんごジュース・人参・粉末水あめ・水溶性食物繊維・粒状植物性たん白・小麦不使用醤油・砂糖・にんにくペースト・食塩</p> <p><b>大根とささみのサラダ</b> 大根・胡瓜・鶏ささみ・とうもろこし・赤ピーマン・野菜たっぷり和風ドレッシング</p> <p>大根は色々ななかまがあります。最も小さいものは、2cmほどのラディッシュ、最も大きいものは桜島(さくらじま)大根で、20~30kgあります。世界一長いものは守口(もりぐち)大根で、細長く1mくらいあります。</p>	<p>760・778・815kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>チキンカレー</b> 鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・DXキングカレー・パモントカレー・バター・生クリーム・トマト・チーズ・ペイリープス・ガーリックパウダー・ハーブシーズニング・中濃ソース</p> <p><b>♥肉たっぷりメンチカツ</b> 豚肉・鶏肉・牛肉・玉ねぎ・粒状植物性たん白・砂糖・でん粉・こしょう・果実酒・食塩・フルンピューレ・調味料・パン粉・加工でん粉・大豆粉・植物油・増粘多糖類</p> <p><b>♥ベビーパン</b> パイナップル・砂糖</p> <p>小さいサイズのパンが、ふくろに2つ入っています。こおつたものを給食センターからはこぶので、アイスのように食べられたらラッキーです!</p>
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
<p>598・616・653kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>みそ汁</b> 白菜・油揚げ・味噌・ほんだし・かつおエキス</p> <p><b>厚焼き玉子</b> 鶏卵・砂糖・食塩・はちみつ・醸造調味料・醤油・油脂加工品・加工でん粉</p> <p><b>豚丼の具</b> ♪ごはんにかけて食べましょう 豚肉・玉ねぎ・人参・つきこんにゃく・グリーンピース・醤油・砂糖・みりん・酢・酒・豆板醤</p>	<p>616・658・721kcal</p> <p><b>うどん</b></p> <p><b>きつねうどん</b> 鶏肉・油揚げ・人参・椎茸・長ねぎ・ごぼう・かまぼこ・醤油・めんつゆ・だし昆布・かつおだし・一味</p> <p><b>ハートのコロッケ</b> さつま芋・じゃが芋・乾燥マッシュポテト・植物油・水あめ・パン粉・小麦粉・コーンフラワー</p> <p><b>♥フルーツの豆乳ゼリー和え</b> 豆乳ゼリー・みかん缶・パイナップル・黄桃缶・アロエダイス</p> <p>豆乳は、大豆を水にひたしたあとに、煮(に)てこしたもので、とうふにかためる前のものでもあります。てつ分や食物せんいがふくまれています。</p>	<p>691・710・747kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>肉団子入りのこ汁</b> 肉団子・しめじ・油揚げ・長ねぎ・人参・椎茸・醤油・めんつゆ・ほんだし・かつおエキス</p> <p><b>春巻き</b> キャベツ・もやし・人参・玉ねぎ・鶏肉・たけのこ・でん粉・豚脂・醤油・粒状大豆たん白・はるさめ・大豆油・食塩・貝カルシウム・小麦粉</p> <p><b>鶏とこんにゃくの味噌炒め</b> 鶏肉・こんにゃく・グリーンピース・砂糖・味噌・みりん・生姜</p> <p>こんにゃくは、カロリーが低く、食物せんいがたっぷりなことから、「おなかのすなおろし」「胃のほうき」と昔からよばれています。</p>	<p>春分の日</p> <p>昼と夜の長さがほぼ等しくなる日です。</p>	<p>595・613・650kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>たまき汁</b> こんにゃく・油揚げ・人参・ごぼう・大根・長ねぎ・サラダ油・味噌・ほんだし・かつおエキス</p> <p><b>ハンバーグ・Pマイティソース</b> 鶏肉・玉ねぎ・豚脂・粒状植物性たん白・豚肉・砂糖・水溶性食物繊維・酵母エキス・食塩・トマトペースト・ぶどう糖・ニンニクペースト・香辛料・しょうがペースト</p> <p><b>ナムルサラダ</b> 人参・大根・ほうれん草・ナムルドレッシング</p> <p>ほうれん草は、緑黄色(りよくおうしよ)野菜のなかでもばつぐんの栄養まんてん野菜です。てつ分をはじめ、ミネラル、ビタミンがほうふです。ぜひ食べてみましょう!</p>
24日(月)	<p>629・648・685kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>根菜のみそ汁</b> 油揚げ・人参・れんこん・ごぼう・大根・長ねぎ・味噌・ほんだし・かつおエキス</p> <p><b>えびぎょうざ(2個)</b> でん粉・えび・魚肉すり身・キャベツ・玉ねぎ・豚脂・たけのこ・油脂加工品・卵白・さやえんどう・ごま油・食塩・砂糖</p> <p><b>豚肉とキャベツの味噌炒め</b> 豚肉・キャベツ・ピーマン・回鍋肉ソース・でん粉・人参・砂糖・味噌・生姜・豆板醤</p> <p>3日(月)は、ひなまつりメニューです。ひなまつりに食べるひなあられの色は、実はそれぞれ意味があります。赤が「生命のエネルギー」、緑が「新芽の緑」、白が「雪」、黄色が「紅葉」です。「一年を通して健康に過ごせますように」という意味がこめられています。給食では、ひなあられのような色とりどりのつみれが入ったカラフルつみれ汁と、ひなあられを提供します。</p> <p>12日(水)は、卒業メニューです。この日は、留萌市内の児童生徒がそろそろ最後の日です。卒業をお祝いし、人気メニューのわかめごはん、いちご味のお祝いクレープを提供します。</p> <p>お楽しみに!</p>			
<p>◎のマークは、とくにちゅうもくしてほしいメニューです。</p> <p>♥のマークは、あたらしいメニューです。</p> <p>♪のマークは、まもってほしいおねがいです。</p> <p>★のマークは、留萌産や留萌かんない産の食材です。</p> <p>※ゴミは、分別表をよく見て、分けてください。</p> <p>※ごはんは、留萌産のなまつぼしをつけています。</p>				
<p>~今月のへいきんえいようりょう~</p> <p>(低学年)(中学年)(高学年) エネルギー (648kcal)(676kcal)(719kcal)</p> <p>たんぱく質 (24.9g)(25.6g)(26.5g)</p> <p>しじつ (23.6g)(23.8g)(24.0g)</p> <p>しほうエネルギーひ (32.8%)(31.7%)(30.0%)</p> <p>えんぶんりょう (2.8g)(2.8g)(2.9g)</p>				