

令和8年3月予定献立表

留萌市教育委員会（中学生用）
2026年3月発行

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
<p>★ごはん 801kcal ごぼうの香りや栄養(ポリフェノール)は、皮のすぐ近くにたくさん含まれています。給食工場では、栄養をにぎないように、水にさらさずすぐ調理しています。</p> <p>みぞ汁 高野豆腐・なめこ・みそ・かつおだし</p> <p>鶏ごぼう丼の具 鶏もも肉・ごぼう・人参・油揚げ・こめ油・砂糖・しょう油・みりん・生姜</p> <p>ちくわと胡瓜のボン酢和え 焼きちくわ・胡瓜・わかめ・ボン酢しょうゆ(砂糖・ごま油・しょう油・米酢・砂糖・塩・醸造酢・オレノシト汁・昆布・ス)。</p> <p>今日は「ひな祭り」のお祝いデザートです！ピンク色のふわふわスポンジの中には、甘ずっぱいいちごソースと、とろ〜り甘いカスタードクリームがかかれています。ころんとしたいどーんの形は、おひなさまが着ている着物のようにかわいらしいですね。ひとくち食べると、口の中に春の香りが広がります。春をよこぎながら、楽しく味わって食べましょう！</p>	<p>塩ラーメン 豚もも肉・もやし・キャベツ・人参・長ねぎ・ホールコーン・なると・かつお・かたくちいわし・★昆布・鶏豚ガラ・玉ねぎ・生姜・こしょう・みりん・にんにく</p> <p>ポテトときのこのガーリック炒め じゃが芋・サラダ油・しめじ・玉ねぎ・こめ油・しょう油・チキンコンソメ・こしょう・にんにく</p> <p>ひな祭りケーキ 水あめ・植物油・砂糖・ショートニング・脱脂粉乳・加糖卵黄・小麦粉・でん粉・乳たん白・マルトオリゴ糖・塩・鶏卵・小麦粉・ストロベリーソース</p>	<p>★オムライス 771kcal ★米・トマトケチャップ・人参・植物油・コーン・鶏肉・チキンエキス・塩・砂糖・乾燥玉葱・ポークエキス・酵母エキス・香辛料</p> <p>オムライスシート(1枚) 液卵・植物油・砂糖・塩</p> <p>野菜とウインナーのスープ 白菜・人参・玉ねぎ・ウインナー・チキンコンソメ・塩・こしょう</p> <p>エビフライ(2ヶ) パン粉・小麦粉・でん粉・砂糖・植物油・塩・大豆たん白・乾燥全卵・えび・サラダ油</p> <p>Pケチャップ トマト・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・醸造酢・塩・玉葱・香辛料</p>	<p>背割りコッペパン 751kcal コーンスープ コーンピューレ・牛乳・ホールコーン・ホワイトソース・フレーク・スキムミルク・砂糖・塩・こしょう・パセリ</p> <p>チーズハンバーグ 鶏肉・玉ねぎ・豚脂・鶏肉・砂糖・ナチュラルチーズ・塩・こしょう</p> <p>野菜とツナのマヨ和え キャベツ・胡瓜・ツナ水焼・人参・マヨネーズ・砂糖・塩・こしょう</p> <p>今日は、とろ〜りチーズがかかった「チーズハンバーグ」。そして、これは、「背割りコッペパン」です。そのまな板に食べるのもおいしいけれど、今日は「むしりコッペパン」をみんなでハンバーグと一緒に食べていただきますので、ぜひ！</p>	<p>★ごはん 856kcal</p> <p>みぞ汁 ざつまいも・油揚げ・人参・みそ・かつおだし</p> <p>すき焼き風煮物 豚肩ロース・焼き豆腐・人参・玉ねぎ・白滝・長ねぎ・こめ油・しょう油・酒・砂糖・みりん・かつおだし</p> <p>チョコシザラダ もやし・小松菜・赤ピーマン・りんご酢・砂糖・しょう油・にんにく・ごま油・白いりこま・焼きのり</p> <p>甘い味つけでごはんが進む「すき焼き風煮物」です。みなさんの家ですき焼きをするとき、お肉はなにを使いますか？北海道は豚肉を入れるところが多いですね！豚肉にふくまれるビタミンB1の量は、なんと牛肉の約10倍！食べ物の糖分量をエネルギーに変えてくれるので、勉強や運動で疲れた体を元気にしてくれます。</p>
<p>9日(月)</p> <p>★ごはん 887kcal ハヤシライス 豚もも肉・赤ワイン・玉ねぎ・人参・しめじ・にんにく・こめ油・トマトピューレ・トマトケチャップ・ウスターソース・ハヤシソフ・レーク・バター</p> <p>北海道産男爵コロッケ(1ヶ) じゃが芋・牛肉・砂糖・ぶどう糖・乾燥マッシュポテト・香味油・しょう油・塩・ピープ・香味ペースト・香辛料・パン粉・植物油・小麦粉・乾燥卵白・サラダ油</p> <p>ももゼリー 白桃ピューレ・水あめ・果糖・グラニュー糖・ぶどう糖</p>	<p>10日(火)</p> <p>五目うどん 816kcal 鶏もも肉・人参・長ねぎ・干し椎茸・二色かまぼこ・油揚げ・★昆布・砂糖・かつお・かたくちいわし・しょう油・塩・酒・みりん</p> <p>かき揚げ 玉葱・人参・ごぼう・春菊・小麦粉・塩・サラダ油</p> <p>かみかみサラダ 切り干し大根・胡瓜・ポークハム・ホールコーン・マヨネーズ・白すりごま・りんご酢・しょう油・砂糖</p> <p>カミカミサラダには、かみごたえ満点の「切り干し大根」がたっぷり入っています。シャキシャキ、パリパリしてとてもおいしいんですよ。よかむと、歯に刺さるようになって午後の授業の集中力がアップします。また、あごがじょうぶになると、歯ならびをきれいにもつことにもつながります。</p>	<p>11日(水)</p> <p>★ごはん 872kcal 豚汁 豚もも肉・豚ばら肉・豆腐・大根・人参・ごぼう・つきごん・じゃが芋・こめ油・みそ・かつおだし・生姜・長ねぎ</p> <p>さばの塩焼き さば・塩</p> <p>おかか和え もやし・ピーマン・しょう油・砂糖・かつおだし</p> <p>★かずの子 にんじん・米発酵調味料・白醤油・魚介エキス・塩・砂糖・にんじん・魚塩・酒粕</p> <p>お正月だけじゃない！留萌自慢の味を味わおう。今日の給食には留萌が生産する日本一をほこる「かずの子」が登場します。</p>	<p>12日(木)</p> <p>黒糖パン 808kcal とろとろ卵スープ 玉ねぎ・卵・鶏ガラスープの素・こしょう・白いりこま</p> <p>塩ザンギ(2ヶ) 鶏もも肉・酒・しょう油・にんにく・生姜・塩・片栗粉・小麦粉・サラダ油</p> <p>春雨サラダ 春雨・人参・胡瓜・ポークハム・砂糖・しょう油・ごま油</p> <p>お祝いデザート グラニュー糖・粉あめ・果糖・加工油脂・塩</p> <p>卒業メニュー。最後を飾るのは、春のおとづれを感じさせるピンク色の「桜のジュレ」です。キラキラと輝くジュレは、みなさんの輝かしい未来をイメージしています。彼の思い出の行事を楽しみながら、これまでの楽しかった給食の時間や、お友達との思い出を振り返ってみてください。</p>	<p>卒業式</p> <p>卒業おめでとう</p>
<p>16日(月)</p> <p>★ごはん 851kcal みぞ汁 豆腐・のり・長ねぎ・みそ・かつおだし</p> <p>肉じゃが 豚ばら肉・鶏もも肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・こめ油・白濁・しょう油・酒・砂糖・みりん・かつおだし</p> <p>黄金育ちのケルピン焼き(2ヶ) 鶏卵・砂糖・しょう油・醸造酢・米発酵調味料・塩・かつおエキス・かつお節・昆布エキス・酵母エキス</p> <p>黄金育ちの卵は普通の卵とはちがう特別な卵です！この卵を産むニワトリは、北海道で作られたお米をたくさん食べて育っています。さらに、縦割(くしろ)でとれたお魚の粉(魚粉)もまぜた、特別に栄養たっぷりなごはんを食べています。</p>	<p>17日(火)</p> <p>938kcal スパゲッティミートソース 豚ひき肉・オリーブ油・にんにく・玉ねぎ・人参・トマト・チキンコンソメ・デミグラスソース・トマトケチャップ・ハヤシソフ・レーク・中濃ソース・砂糖・塩・こしょう・パセリ</p> <p>ミニオンフライドポテト(2ヶ) じゃがいも・でんぷん・植物油・塩・ぶどう糖・香辛料・サラダ油</p> <p>ごまドレッシング キャベツ・胡瓜・ホールコーン・ごまドレッシング(植物油・果糖液糖・砂糖・しょう油・醸造酢・ごま・しいたけエキス・塩・酵母エキス/パウダー)・こしょう</p>	<p>18日(水)</p> <p>826kcal ★ごはん 中華スープ 卵・えのき・玉ねぎ・チンゲン菜・鶏ガラ・スープの素・こしょう・しょう油・白いりこま・ごま油・片栗粉</p> <p>チンジャオロース 豚肩ロース・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・こめ油・にんにく・生姜・しょう油・オイスターソース・酒・砂糖・片栗粉</p> <p>にらまんじゅう(2ヶ) キャベツ・にら・豚脂・鶏肉・豚肉・しょう油・砂糖・ごま油・塩・香辛料・もち粉・植物油・水あめ・でん粉・粉末油脂</p>	<p>19日(木)</p> <p>754kcal コッペパン 白いんげん豆のスープ 白いんげん豆・野菜ポタージュ(牛乳・玉ねぎ・砂糖・油脂調味料・チキンエキス・小麦粉・バター・ピープ・エキス・塩・酵母エキス・植物油・ミルクパウダー・香辛料)・塩・こしょう・パセリ・チキンコンソメ</p> <p>ポークハムカツ 豚肉・塩・香辛料・砂糖・パン粉・植物油・粉末状混合調味料・大豆粉・サラダ油</p> <p>野菜ソテー キャベツ・人参・小松菜・玉ねぎ・豚ひき肉・こめ油・チキンコンソメ・こしょう・塩</p> <p>Pいちごミックスジャム 水あめ・砂糖・いちご・りんご・ペクチン</p> <p>白いんげん豆には、ごぼうの約2倍もの食物せんがいが含まれています。お腹の中をキレイにし、おなかの調子よくします。免疫力をアップさせてくれます。</p>	<p>春分の日</p>
<p>23日(月)</p> <p>838kcal ★ごはん いも団子汁 いももち(じゃがいも、でん粉、砂糖、塩)・鶏もも肉・大根・ごぼう・人参・しめじ・こめ油・かつおだし・しょう油・みりん・塩・長ねぎ</p> <p>北海道産たらフライPソース 真たら・生パン粉・バターミックス・打ち粉・サラダ油</p> <p>ひじきの炒め物 ひじき・油揚げ・ちくわ・枝豆・こめ油・しょう油・酒・みりん・砂糖・ごま油</p>	<p>24日(火)</p> <p>844kcal みぞバターラーメン 豚ひき肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・なると・長ねぎ・かつお・かたくちいわし・★昆布・鶏豚ガラ・生姜・塩・みそ・しょう油・豆板醤・みりん・にんにく・バター</p> <p>焼きぎょうざ(2ヶ) キャベツ・にら・豚肉・鶏肉・豚脂・植物油・しょうがペースト・でん粉・みりん・ガラエキスパウダー・塩・香辛料・小麦粉・水あめ・加工油脂・大豆粉・発酵調味料</p>	<p>25日(水)</p> <p>学年末休業</p>	<p>26日(木)</p> <p>春休み</p>	<p>27日(金)</p>

◆今月の平均栄養量◆

地元食材の紹介

11(水)

(味付けかずの子)・井原水産

3日(火)10日(火)24日(火)

(利尻・苫前産昆布)・川上物産店

《 エネルギー 》	831kcal
《 たんぱく質 》	32.3g
《 脂質 》	28.1g
《 脂肪エネルギー比 》	30.4%
《 塩分量 》	3.0g

◎北海道産食材や地元食材を使用しているものには★マークがついています。

◎ごはんは留萌産なつぽしを使用しています。

《こだわりの調味料》

- ・みそは北海道産の米と大豆からできています。深い甘みとこく、香りがよいのが特徴です。
- ・本みりんは昔ながらの作り方にこだわり、素材の味を感じられます。
- ・しょう油は国産原料のみで作ったまろやかな味わいのしょう油です。
- ・塩は沖縄産。塩味だけでなくミネラル、うま味が豊富です。