

# 令和8年3月予定献立表

留萌市教育委員会（小学生用）  
2026年3月発行

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
<p>582・638・709kcal</p> <p><b>★ごはん</b> ごぼうの香りを楽楽(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、栄養をにがさないように、水にさらさずすぐ調理しています。</p> <p><b>みぞ汁</b> 高野豆腐・なめこ・みそ・かつおだし</p> <p><b>鶏ごぼう丼の具</b> 鶏もも肉・ごぼう・人参・油揚げ・ごめ油・砂糖・しょう油・みりん・生姜</p> <p><b>ちくわと胡瓜のポン酢和え</b> 焼きちくわ・胡瓜・わかめ・ポン酢しょう油(薬膳)・ごめ油・米酢・砂糖・塩・醸造酢、オレンジ果汁・昆布・酵母エキス)</p> <p>今日は「ひな祭り」のお祝いデザートです！ピンポン色のふわふわパンジの中には、甘ずっぱいいちごソースと、とろ〜り甘いカスタークリームがかかれています。ころんとした丸いドームの形は、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。ひなごち食べると、口の中に春の香りが広がります。春をよるこびながら、楽しく味わって食べましょう！</p>	<p>626・710・770kcal</p> <p><b>塩ラーメン</b> 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・鶏ガラスープ・玉ねぎ・生姜・こしょう・みりん・にんにく</p> <p><b>ポテトときのこのガーリック炒め</b> じゃが芋・サラダ油・しめじ・玉ねぎ・ごめ油・しょう油・チキンコンソメ・こしょう・にんにく</p> <p><b>ひび祭りケーキ</b> 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・てん粉・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>581・643・725kcal</p> <p><b>★オムライス</b> ★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><b>オムライスシート(1枚)</b> 野菜・植物油・砂糖・塩</p> <p><b>野菜とウインナーのスープ</b> 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><b>エビフライ(1.2年生1ヶ)(3年生以上2ヶ)</b> 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><b>Pケチャップ</b> トマト・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・醸造酢・塩・玉葱・香辛料</p>	<p>563・626・672kcal</p> <p><b>背割りコッペパン</b></p> <p><b>コーンスープ</b> コーンピューレ・牛乳・ホールコーン・ホウイソース・フレーク・スキムミルク・砂糖・塩・こしょう・パセリ</p> <p><b>チーズハンバーグ</b> 鶏肉・玉ねぎ・豚脂・豚肉・砂糖・ナチュールチーズ・パプリカ色素</p> <p><b>野菜とツナのマヨ和え</b> キャベツ・胡瓜・ツナ水煮・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、こちらは、「背割りコッペパン」です。そのまま別々に食べるのもおいしいけれど、今日は「ハンバーグ」を「ハンバーグ」にして食べるのがおすすめです！</p>	<p>627・684・755kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>みぞ汁</b> さつま芋・油揚げ・人参・みそ・かつおだし</p> <p><b>すき焼き風煮物</b> 豚肩ロース・焼き豆腐・人参・玉ねぎ・白滝・長ねぎ・ごめ油・しょう油・酒・砂糖・みりん・かつおだし</p> <p><b>チョコレートサラダ</b> 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・白ひりごま・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そうですね！豚肉にふくまれるたんぱく質の量は、なんと牛肉の約10倍！食べ物の糖分で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>720・760・831kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>ハヤシライス</b> 豚もも肉・赤ワイン・玉ねぎ・人参・しめじ・にんにく・ごめ油・トマトピューレ・トマトケチャップ・ウスターソース・ハヤシレーク・バター</p> <p><b>北海道産男爵コロッケ(1ヶ)</b> じゃが芋・牛肉・砂糖・ぶどう糖・乾燥マヨネーズ・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><b>ももゼリー</b> 白桃ピューレ・水あめ・果糖・グラニュー糖・ぶどう糖</p> <p>今日は「ひな祭り」のお祝いデザートです！ピンポン色のふわふわパンジの中には、甘ずっぱいいちごソースと、とろ〜り甘いカスタークリームがかかれています。ころんとした丸いドームの形は、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。ひなごち食べると、口の中に春の香りが広がります。春をよるこびながら、楽しく味わって食べましょう！</p>	<p>611・686・729kcal</p> <p><b>五目うどん</b> 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><b>かき揚げ</b> 玉葱・人参・ごぼう・春菊・小麦粉・塩・サラダ油</p> <p><b>かみかみサラダ</b> 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>かみかみサラダには、かみかみ満点の「切り干し大根」がたっぷり入っています。シャキシャキ、ポリポリしてとってもおいしいんですよ。よくよくと、歯に刺さったわ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、歯なびをきれいにしたもつことにもつながります。</p>	<p>697・739・810kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>豚汁</b> 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・ごめ油・みそ・かつおだし・生姜・長ねぎ</p> <p><b>さばの塩焼き</b> さば・塩</p> <p><b>おかか和え</b> もやし・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・醸造酢・しょう油・しょう油・砂糖・かつお</p> <p><b>★かずの子</b> にしん卵・米発酵調味料・白醤油・魚介エキス・食塩・砂糖・にしん魚醤・酒糟</p> <p>お正月だけじゃない！春前自慢の味を味わおう。今日の給食には「かずの子」が登場します。日本一をほころ「かずの子」が登場します。</p>	<p>638・709・709kcal</p> <p><b>黒糖パン</b></p> <p><b>とろとろ卵スープ</b> 玉ねぎ・卵・鶏ガラスープの素・こしょう・白ひりごま</p> <p><b>塩ザンギ(2ヶ)</b> 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><b>春雨サラダ</b> 春雨・人参・胡瓜・ポークハム・砂糖・しょう油・ごま油</p> <p><b>お祝いデザート</b> グラニュー糖・粉あめ・果糖・加工油脂・食塩</p> <p>卒業メニュー：最後を締めくくるとは、春のおとれを贈りさせるピンク色の「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。桜の優しい香りを楽しみながら、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たいですね。</p>	<p>594・644・715kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>みぞ汁</b> じゃが芋・わかめ・長ねぎ・みそ・かつおだし</p> <p><b>豚肉のちゃんぽん炒め</b> 豚もも肉・豚ばら肉・もやし・白菜・人参・ホールコーン・さつま揚げ・二色かまぼこ・ごめ油・酒・こしょう・鶏ガラスープの素・塩・ごま油</p> <p><b>ごま和え</b> キャベツ・ほうれん草・人参・白すりごま・しょう油・砂糖</p> <p>ごま和えのごまは、小さいけれどカルシウムや脂肪分がたっぷりふくまれるスーパーフードです。今日は「すりごま」を使って、風味豊かに仕上げました。野菜のシャキシャキ感と、ごまのコクが個性たっぷりです。</p>
<p>606・656・727kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>みぞ汁</b> 豆腐・のり・長ねぎ・みそ・かつおだし</p> <p><b>肉じゃが</b> 豚ばら肉・豚もも肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ごめ油・白滝・しょう油・酒・砂糖・みりん・かつおだし</p> <p><b>黄金育ちのクルリン焼き(1ヶ)</b> 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、飼料(くしろ)でとれたお魚の粉(魚粉)もまぜた、特別な栄養たっぷりなごはんを食べています。</p>	<p>616・771・771kcal</p> <p><b>スパゲッティミートソース</b> 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・マヨネーズ・トマトケチャップ・ハヤシレーク・中濃ソース・砂糖・塩・こしょう・パセリ</p> <p><b>ミニオンフライドポテト(2ヶ)</b> 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><b>ごまドレサラダ</b> 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>574・683・754kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>中華スープ</b> 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・白ひりごま・ごま油・片栗粉</p> <p><b>チンジャオロース</b> 豚肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・ごめ油・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><b>にらまんじゅう(1.2年生1ヶ)(3年生以上2ヶ)</b> 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>571・632・632kcal</p> <p><b>コッペパン</b></p> <p><b>白いんげん豆のスープ</b> 白いんげん豆・野菜ポタージュ(牛乳・玉ねぎ・砂糖・油揚げ調味料・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><b>ポークハムカツ</b> 豚肉・塩・香辛料・砂糖・パン粉・植物油・粉末状態混合調味料・大豆粉・サラダ油</p> <p><b>野菜ソテー</b> キャベツ・人参・小松菜・玉ねぎ・豚ひき肉・ごめ油・チキンコンソメ・こしょう・塩</p> <p><b>いちごミックスジャム</b> 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倍もの食物繊維がたっぷり含まれています。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>20日(金)</p> <p><b>卒業式</b></p> <p><b>春分の日</b></p>
<p>657・702・773kcal</p> <p><b>★ごはん</b></p> <p><b>いも団子汁</b> 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・ごめ油・かつおだし・しょう油・みりん・塩・鶏がら</p> <p><b>北海道産たらフライ・Pソース</b> 真たら・生パン粉・バターミックス・打ち粉・サラダ油</p> <p><b>ひじきの炒め物</b> ひじき・油揚げ・ちくわ・枝豆・ごめ油・しょう油・酒・みりん・砂糖・ごま油</p>	<p>563・700・760kcal</p> <p><b>みぞバターラーメン</b> 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・鶏ガラスープ・生姜・塩・みそ・しょう油・豆板醤・みりん・にんにく・バター</p> <p><b>焼きぎょうざ(1.2年生1ヶ)(3年生以上2ヶ)</b> キャベツ・にら・豚肉・鶏肉・豚脂・植物油・しょう油・パセリ・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><b>学年末休業</b></p>	<p>26日(木)</p> <p><b>春休み</b></p>	<p>27日(金)</p> <p><b>卒業式</b></p>

### ◆◆◆今月のへいきんえいようりょう◆◆◆

#### 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(水)24日(火)

(利尻・吉前産昆布) \* 川上物産店

#### 《低学年》 《中学年》 《高学年》

エネルギー (614kcal) (686kcal) (740kcal)

たんぱく質 (25.1g) (27.8g) (28.9g)

しつ (23.4g) (25.4g) (25.7g)

しほりエネルギー (34.2%) (33.3%) (31.2%)

えんぷりょう (2.3g) (2.6g) (2.7g)

◎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ぼう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のしょう油です。  
・塩は沖繩産。塩味だけでなくミネラル、うま味が豊富です。