



3月分よていにごんだてひょう

令和7年度

中標津町学校給食センター

月	火	水	木	金										
<p>デミグラスソースフレック 牛脂豚油混合油脂、小麦粉、ビーフエキス、チキンブイオンパウダー、砂糖、ソテドオニオン、トマトパウダー、人参、食塩、カカオマス、ぶどう糖、野菜ブイオンパウダー、ポテトフレック、オニオンパウダー、ゼラチン、たん白加水分解物(かつお・いわし)、赤ワインパウダー、香辛料、カラメル、唐辛子色素、L-グルタミン酸ナトリウム、乳酸ナトリウム、DL-メチオニン、ショ糖脂肪酸エステル(アレルギー:小麦、乳、大豆、豚肉、ゼラチン、牛肉、鶏肉)</p> <p>いわし生煮 いわし、しょうゆ、砂糖、水あめ、おろししょうが、しょうが汁、こんぶエキス、増粘剤(加工でん粉)(アレルギー:小麦、大豆)</p> <p>おさつコロッケ さつまいも、馬鈴薯、パン粉、小麦粉、砂糖、パーム油、黒ごま、小麦粉加工品、でん粉、果糖ぶどう糖液糖、食塩、調味料(アミノ酸等)、着色料(パプリカ粉末)、増粘多糖類、水(アレルギー:小麦、乳、大豆、ごま)</p>		<p>保護者の方へ 年度末を迎えますが、給食費の納め忘れはありませんか? 学校給食の食材は、全て皆様にお納めいただく給食費で賄われています。お子様が安心して給食を食べられるように、給食費の納入は遅れることのないようにお願いします。</p> <p>☆3月の学校集金日</p> <table border="1"> <tr> <td>中小</td> <td>東小</td> <td>丸山小</td> <td>中中</td> <td>広中</td> </tr> <tr> <td>9日</td> <td>10日</td> <td>11日</td> <td>12日</td> <td>13日</td> </tr> </table> <p>☆3月の口座振替は3月27日(金)です。</p>		中小	東小	丸山小	中中	広中	9日	10日	11日	12日	13日	<p>給食に関するお問合せ・ご相談先は 中標津町学校給食センター ☎72-2673 (午前8時15分から午後4時30分まで)</p>
中小	東小	丸山小	中中	広中										
9日	10日	11日	12日	13日										
<p>2日 小705kcal・中815kcal</p> <p>・ごはん</p> <p>☆たまごスープ</p> <p>☆とんかつ(パックソース)</p> <p>☆わかめサラダ</p> 	<p>3日 小742kcal・中988kcal</p> <p>☆コッパパン(くろまめきなこクリーム)</p> <p>☆チャウダー</p> <p>・ハンバーグ</p> <p>デミグラスソース</p> <p>・だいこんサラダ</p>	<p>4日 小668kcal・中851kcal</p> <p>・スパゲティ</p> <p>ミートソース</p> <p>・いかリングフライ(幼小2・中3)</p> <p>・ミニだいふく(ストロベリー)</p>	<p>5日 小734kcal・中862kcal</p> <p>・ハヤシライス</p> <p>・コーンとブロッコリーのオーロラサラダ</p> <p>・かたぬきチーズ</p>	<p>6日 小790kcal・中893kcal</p> <p>・ごはん</p> <p>・ぐたくさんみそしる</p> <p>★ザンギ(2)</p> <p>☆かぼちゃサラダ</p>										
<p>精白米</p> <p>ベーコン、干椎茸、人参、ほうれん草、鶏卵、ポークフィオン、フイヨングラニューール、塩、こしょう</p> <p>ヒレカツ、菜種油、パックソース</p> <p>わかめ、ピーマン、人参、キャベツ、きゅうり、和風ドレッシング</p>	<p>コッパパン、黒豆きなこクリーム</p> <p>ベーコン、玉葱、人参、あさり、中標津牛乳、中標津生クリーム、バター、ポークフィオン、塩、コーンポタージュ、ホワイトル、ポターージュJ、脱脂粉乳、こしょう</p> <p>ハンバーグ、デミグラスソースフレック、トマトクチャップ、上白糖</p> <p>人参、大根、きゅうり、和風ドレッシング、白りごま</p>	<p>茹でスパゲティ、豚肉、大豆ミートミンチ、人参、玉葱、ピーマン、にんにく、生姜、ポークフィオン、ミートソフ、ミートソース、トマトクチャップ、トマトピューレ、ダイスタト、野菜すりおろし(玉葱、セロリ、人参)、こしょう</p> <p>いかリングフライ、菜種油</p> <p>ミニ大福(ストロベリー)</p>	<p>精白米、玉葱、豚肉、じゃが芋、人参、生姜、にんにく、カレー粉、フイヨングラニューール、ウスターソース、トマトクチャップ、赤ワイン、ハヤシフレック、テラックスキングカレー</p> <p>ホールコーン、人参、ブロッコリー、塩、こしょう、マヨドレフ、トマトクチャップ</p> <p>型抜きチーズ</p>	<p>精白米</p> <p>ごぼう、大根、人参、油揚げ、なめこ、いりこだし、鰹だし、白味噌</p> <p>鶏肉、生姜、にんにく、上白糖、朝鮮風焼肉のたれ、酒、薄口醤油、鶏卵、澱粉、菜種油</p> <p>かぼちゃサラダ</p>										
<p>9日 小656kcal・中808kcal</p> <p>・ごはん</p> <p>☆みそしる(キャベツ・あぶらあげ)</p> <p>・しろみざかなフライ(パックソース)</p> <p>・がんもとこんさいのみそに</p>	<p>10日 小639kcal・中764kcal</p> <p>・ピピンパどん(にくそぼろ・キムチやさい)</p> <p>☆はるさめスープ</p>	<p>11日 小700kcal・中942kcal</p> <p>☆とんこつラーメン</p> <p>・ささみフライ(中のみ2)</p> <p>☆おいわい</p> <p>いちごクレープ</p>	<p>12日 小633kcal・中730kcal</p> <p>・ごはん</p> <p>・いもだんごじる</p> <p>・いわししょうがに</p> <p>・やさしいため</p>	<p>13日 小628kcal・中752kcal</p> <p>・わかめごはん</p> <p>・みそしる(ふ・はだいこん)</p> <p>・すぶた</p> <p>・もやしおかかあえ</p>										
<p>精白米</p> <p>油揚げ、人参、キャベツ、いりこだし、鰹だし、白味噌</p> <p>白身魚フライ、菜種油、パックソース</p> <p>鶏肉、ごぼう、人参、こんにゃく、大根、なめらががなんも、生姜、酒、上白糖、白味噌、薄口醤油</p>	<p>精白米、豚肉、大豆ミートミンチ、味付メンマ、豆腐、酒、みりん、赤味噌、濃口醤油、上白糖、にんにく、生姜、豆板醤、白りごま、人参、もやし、濃厚旨辛キムチ、塩、ごま油</p> <p>干椎茸、かに風味かまぼこ、人参、春雨、ほうれん草、ポークフィオン、フイヨングラニューール、塩、鰹だし、こしょう</p>	<p>茹でラーメン、味付メンマ、つと、豚肉、人参、もやし、長葱、わかめ、ガラフレッッシュ白湯、ポークフィオン、塩、白湯スープ、こしょう</p> <p>ささみフライ、菜種油</p> <p>お祝いいちごクレープ</p>	<p>精白米</p> <p>おじゃもちボール、大根、人参、ほうれん草、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油</p> <p>いわし生煮</p> <p>豚肉、人参、キャベツ、もやし、ピーマン、にんにく、塩、こしょう、オイスターソース</p>	<p>精白米、炊き込みわかめの素</p> <p>人参、おわら蒟、葉大根、いりこだし、鰹だし、白味噌</p> <p>人参、干椎茸、竹の子、玉葱、ピーマン、国産産もも竜田揚げ、菜種油、オイスターソース、薄口醤油、りんご酢、上白糖、トマトクチャップ、澱粉</p> <p>もやし、薄口醤油、鰹節</p>										
<p>16日 小729kcal・中877kcal</p> <p>・ごはん</p> <p>・みそしる(とうふ・わかめ)</p> <p>・ポークチャップ</p> <p>・ほうれんそうのこまあえ</p>	<p>17日 小616kcal・中827kcal</p> <p>・こくとうパン</p> <p>・ポトフ</p> <p>・グラタンコロッケ</p> <p>・ごぼうサラダ</p>	<p>18日 小595kcal・中701kcal</p> <p>・ごもくうどん</p> <p>・かぼちゃチーズフライ</p> <p>・だいこんときゅうりのひたひた</p>	<p>19日 小716kcal・中854kcal</p> <p>・ポークカレーライス</p> <p>・えだまめ</p> <p>・フルーツカクテル</p>	<p>春です!</p> <p>ほろ苦さが春のおとずれを味に添わせてくれます。</p> 										
<p>精白米</p> <p>人参、豆腐、わかめ、長葱、いりこだし、鰹だし、白味噌</p> <p>豚肉、塩、こしょう、玉葱、ピーマン、赤ワイン、トマトクチャップ、中濃ソース、濃口醤油、上白糖</p> <p>人参、もやし、ほうれん草、薄口醤油、上白糖、黒すりごま</p>	<p>黒糖パン</p> <p>キャベツ、玉葱、ベーコン、じゃが芋、人参、フイヨングラニューール、塩、こしょう</p> <p>グラタンクリーミーコロッケ、菜種油</p> <p>ごぼうサラダ、ホールコーン、人参、きゅうり</p>	<p>茹でうどん、鶏肉、油揚げ、椎茸、人参、ほうれん草、長葱、昆布だし、鰹だし、三温糖、濃口醤油、みりん</p> <p>かぼちゃチーズフライ、菜種油</p> <p>人参、大根、きゅうり、薄口醤油、上白糖、りんご酢、ごま油、鰹節</p>	<p>精白米、玉葱、豚肉、じゃが芋、人参、中標津牛乳、生姜、にんにく、カレー粉、ポークフィオン、チャツネ、ブルーエクス、パーメントカレー給食用、とろける給食用カレー、テラックスキングカレー</p> <p>枝豆</p> <p>カクテルゼリー、パイン缶、白桃缶、りんご缶</p>											
<p>23日 小662kcal・中755kcal</p> <p>・ごはん(たまごふりかけ)</p> <p>・ちゃんこなベスープ</p> <p>・おさつコロッケ</p> <p>・もやしナムル</p>	<p>卒業・進級おめでとう!</p>  <p>これから食べることを大切に</p>		<p>食べ方、気をつけようね!</p>  <p>食器を持たない ぼつかり食べ ひじをついて食べる</p>											
<p>精白米、たまごふりかけ</p> <p>白菜、人参、つきこん、干椎茸、大根、豆腐、鶏肉、ごぼう、ガラフレッッシュキン、フイヨングラニューール、上白糖、薄口醤油、みりん</p> <p>おさつコロッケ、菜種油</p> <p>人参、もやし、上白糖、食塩、りんご酢、薄口醤油、ごま油</p>														

給食だより

令和8年3月
中標津町学校給食センター
TEL0153-72-2673



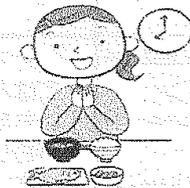
1年のみりかえり

今年度も残すところ一ヶ月となりました。この1年の学校生活はどうでしたか？
進級、進学に向けて1年間のまとめと反省をしてみましょう。

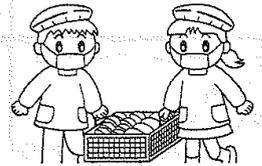
あてはまるものに「○」をつけ、「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣を
これからも続けていきましょう。「○」の数が少なかった人は、できなかったところを
新年度にがんばりましょう。



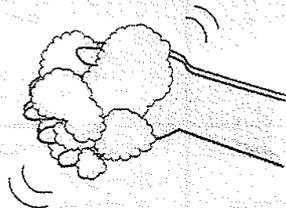
朝ごはんは毎日食べましたか？



給食当番の仕事はしっかりできまし
たか？



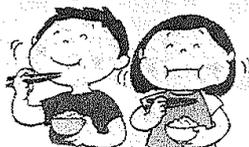
食事前の手洗いはよくできまし
たか？



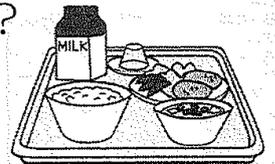
「いただきます」「ごちそうさま」の
あいさつはしっかりできましたか？



食事では、いつもよくかんで食べて
いましたか？



食器の並べ方にも気を付けて食べる
ことができましたか？



はしを正しく使い、おわんを手にも
って食べていましたか？



苦手そうなものでも一口は挑戦でき
ましたか？

