



# 予定献立表

1年間をふりかえってみよう

2022(令和4)年3月1日~24日(17日間)



栄養素	今月の1食あたりの予定平均摂取量	
	小学生(中学校年)	中学生
エネルギー kcal	647	757
たんぱく質 g	26.2	30.6
脂 質 g	21.2	23.7
炭水化物 g	90.8	108.3
食塩相当量 g(塩の汁も含む)	2.58	3.13

ホームページにて予定献立表、  
使用予定食材適地・給食だより  
の情報公開を行っています。

## 月

太字は、リクエストメニューです。

富良野小学校、島治小学校、山部小学校、  
樹海中学校、富良野小学校、占冠中央  
小学校、富良野東中学校、富良野西中  
学校、樹海中学校からリクエストをいた  
だきました。ありがとうございました。

☆印は、新メニューです。

単品での揚げ物・蒸し物・焼き物およ  
び一食包装のものを除き、料理名の  
下に使用食材名を記載しております。

## 火

ココアパン

牛乳

ツナシチュー  
和風きのこスパゲッティ  
キャベツメンチカツ

## 水

ごはん

牛乳

みそ汁  
☆五目煮  
ほっけの甘塩焼き

## 木

ごはん

牛乳

☆春の彩りうどん  
野菜のごま和え  
三色団子  
(一食包装)

## 金

ちらし寿司

牛乳

みそ汁  
油揚げと  
☆若鶏の唐揚げ  
(小1個・中2個)

ごはん

牛乳

どさんこ汁

小松菜と白菜のジャコ和え

五目厚焼玉子

野菜ぶりかけ

(一食包装)

## 7

☆米粉コッペパン

牛乳

根菜スープ  
☆あさりとキャベツの  
アーリオオーリオ  
☆チキンコーンフレークカツ

## 8

ごはん

牛乳

玉子うすくずスープ  
中華丼  
野菜しゅうまい  
(小1個・中2個)

## 9

ごはん

牛乳

☆カレーラーメン  
枝豆  
☆すだちゼリー  
(一食包装)

## 11

ごはん

牛乳

くずし豆腐の和風スープ  
大根と豚肉のガーリック炒め  
いか天ぷら

ごはん

牛乳

みそ汁

もやしのネギ塩炒め

さばの醤油煮

## 14

バター・パン

牛乳

キヤロットポタージュ  
ブロッコリーと  
ささみのソテー<sup>1</sup>  
エビカツレツ  
☆ストロベリージャム  
(一食包装)

## 15

ごはん

牛乳

チキンカレー  
フルーツ杏仁  
スペイン風オムレツ

## 16

ごはん

牛乳

焼きそば  
おさつスナック  
(2個)  
型抜きチーズ  
(一食包装)

## 18

ごはん

牛乳

きのこの中華スープ  
青椒肉絲  
春巻き

春分の日

## 21

かぼちゃパン

牛乳

ミルクオニオンスープ  
☆ツナミートスパゲッティ  
ポークピカタ

## 22

ごはん

牛乳

みそ汁  
ジンギスカン  
☆帆立フライ  
(小1個・中2個)

## 23

ごはん

牛乳

きつねもちうどん  
きつねもち  
アップルパイ  
(一食包装)

## 24

ごはん

牛乳

一言メモ  
10日(木) すだちゼリー

## 一言メモ

3日(木)ひな祭り献立

ひな祭りは女の子の健やかな成長と  
幸運を願う行事です。ひな祭りで飾  
られる「ひし餅」は桃色、緑色は  
雪の中新芽が芽吹き、桃の花が  
咲いている春の情景を表しています。

23日(水) ジンギスカン

北海道を代表する料理「ジンギス  
カン」。羊肉は子羊と大人の羊で  
呼び方が違います。子羊は「ラム」、  
大人の羊は「マトン」と呼びます。  
日本では北海道が有名ですが、  
世界ではオーストラリアやニュー  
ジーランドで多く食べられている  
そうです。

## 1年間をふりかえってみよう

今年度も残すところあと少し  
になりました。この一年間、み  
なさんはどのような食生活を送  
りましたか？  
3月は大きな区切りを迎える  
月です。進級・卒業前に食生  
活を振り返り、新しい生活への  
準備をしましょう！

## 春休みも早寝・早起き・朝ごはん！

### 朝ごはんの効果

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が自覚します。そして、寝ている間に低下了した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳の働きを活性化するほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便促します。