

日付	曜日	料理名	使用食品名【太文字は富良野地域産の食材です】
2月	みそカツどん 牛乳	★みそカツどん すましじる キャベツのにびたし ひなまつりゼリー	精白米 ひれカツ(小麦・大豆・豚肉) 米油 無添加みそ てんさい糖 清酒 丸大豆醤油 にんにく ごま油 水 とうふ にんじん 長ねぎ 乾燥しいたけ 丸大豆醤油 こんぶだし 水 そばつゆ(小麦・そば・大豆) 清酒 瀬戸のほん塩 だしパック(さば) かつおだし キャベツ もやし にんじん ちくわ かつお節 清酒 みりん 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 三色花ゼリー(大豆・もも・りんご)
3月	火 ごはん 牛乳	★サガリじる さばのみそに うましおはくさい	豚サガリ だいこん にんじん じゃがいも ごぼう 長ねぎ とうふ 水 無添加みそ 清酒 だしパック(さば) いりこだし かつおだし 米油 さばのみそ煮(小麦・そば・大豆) ほねにちゅうい! はくさい にんじん 塩昆布 瀬戸のほん塩 白いりごま ごま油
4月	水 せわれパン 牛乳	えびのクリームに チーズオムレツ ブロッコリーソティ いちごとマーガリン	えび マカロニ(小麦) たまねぎ にんじん 枝豆 マッシュルーム 牛乳 ベシヤメルルウ(乳・小麦・鶏肉・豚肉) 米油 ポターージュコン(乳・小麦・鶏肉・豚肉) 脱脂粉乳 白ワイン コンソメ(鶏肉・豚肉) 瀬戸のほん塩 白こしょう 水 チーズオムレツ(卵・乳・小麦・大豆) ブロッコリー キャベツ にんじん コンソメ(鶏肉・豚肉) 瀬戸のほん塩 混合こしょう オリーブ油 いちごジャム&マーガリン(乳・大豆) パンにいちごジャムをはさんで食べて
5月	木 かぼちゃパン 牛乳	ミートボールブラウンシチュー やさしいグラタン ゆでコーン	ミートボール(大豆・鶏肉・小麦) じゃがいも たまねぎ にんじん 枝豆 ぶなしめじ トマト缶 エスパニョールソース(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご) デミソース(小麦・鶏肉) 野菜フイヨン 脱脂粉乳 赤ワイン ローリエ 黒こしょう 瀬戸のほん塩 生クリーム(乳) 米油 水 野菜グラタン(大豆) グラタンはカップごと食べられます! ホールコーン 瀬戸のほん塩
6月	金 ごはん 牛乳	★しょうゆラーメン しゅうまい	バックラーメン(小麦) ぶた肉 清酒 なんと巻(小麦) 玉ねぎ もやし にんじん はくさい 長ねぎ 豚背油 丸大豆醤油 米油 水 醤油ラーメンたれ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・魚介類・ごま) 清湯スープ がらスープ(鶏肉・豚肉) 黒こしょう 白こしょう 大きなしゅうまい(卵・小麦・大豆・豚肉・鶏肉・ゼラチン)
9月	ごはん 牛乳	★ポークカレーライス ふくしんづけ 角深 ちゅうかフルーツあえ	精白米 ぶた肉 赤ワイン しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん カレールウ(乳・小麦・大豆・鶏肉) 脱脂粉乳 中濃ソース トマトケチャップ 丸大豆醤油 カレー粉 混合こしょう 米油 水 福神漬(小麦・ごま) 杏仁豆腐(乳・大豆) マンゴーゼリー(乳) みかんシロップづけ パインシロップづけ てんさい糖 白ワイン 瀬戸のほん塩 水
10月	火 にしよくごはん 牛乳	にしよくごはん 角深 やさしいみそしる ヨーグルト	精白米 とり肉 大豆たんぱく しょうが 清酒 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん 卵 瀬戸のほん塩 米油 キャベツ にんじん 長ねぎ エノキタケ さつまあげ(小麦・卵・大豆) 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 ヨーグルト(乳)
11月	水 こくとうパン 牛乳	はるさめスープ ハムステーキ さんしょくソティ	ぶた肉 白ワイン だいこん 人参 こまつな 乾燥パセリ コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜フイヨン 春雨 鶏だし がらスープ(鶏肉) 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 米油 水 クックドソーセージ(小麦・大豆・豚肉) ホールコーン 枝豆 にんじん コンソメ(鶏肉・豚肉) 瀬戸のほん塩 混合こしょう 米油
12月	木 こめこバターパン 牛乳	わかめスープ チーズインにくだんご もやしのガーリックソティ	乾燥わかめ とうふ にんじん 長ねぎ コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜フイヨン 白ワイン 丸大豆醤油 黒こしょう 白こしょう 水 チーズイン肉団子(卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご) もやし にんじん ベーコン(大豆・豚肉) にんにく コンソメ(鶏肉・豚肉) 瀬戸のほん塩 混合こしょう オリーブ油
13月	金 ごはん 牛乳	ほうれんそうのみそしる しろみざかなフライ だいこんのそぼろに	ほうれんそう はくさい にんじん 油揚げ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 白身魚フライ(小麦・大豆) 米油 ほねにちゅうい! だいこん にんじん 枝豆 ぶた肉 清酒 しょうが 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん かつおだし こんぶだし でん粉 米油 水
16月	ごはん 牛乳	ふのみそしる はるまき やさしいみそいため	豆麩 乾燥わかめ 長ねぎ 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 バリバリ春巻き(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま) 米油 ぶた肉 清酒 玉ねぎ 人参 もやし ぶなしめじ しょうが 無添加みそ 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん 白すりごま 米油 ごま油
17月	火 ごはん 牛乳	だいこんのみそしる いわしのかんろに にくじゃが	だいこん にんじん 長ねぎ 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 いわしの甘露煮(小麦・大豆) ほねにちゅうい! じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき ぶた肉 清酒 枝豆 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん かつおだし こんぶだし 米油 水
18月	水 ミルクパン 牛乳	スパゲティナポリタン おさかなナゲット れいとうおうとう	スパゲティ(小麦) 瀬戸のほん塩 にんにく ぶた肉 たまねぎ にんじん ピーマン 乾燥しいたけ トマトケチャップ トマトピューレー 中濃ソース てんさい糖 黒こしょう バター オリーブ油 魚介ナゲット(小麦・えび・かに・いか・大豆) スプレーオイル(大豆) 冷凍黄桃【加熱済み】
19月	木 ナン 牛乳	やさしいスープカレー ウインナー	とり肉 白ワイン しょうが にんにく いも団子 キャベツ 人参 なす ホールコーン ぶなしめじ 米油 水 スープカレー素(小麦・大豆・豚肉・鶏肉・りんご) カレールウ(乳・小麦・大豆・鶏肉) がらスープ(鶏肉) トマトピューレー トッパフランク(卵・鶏肉・豚肉) パックトマトケチャップ
23月	ごはん 牛乳	ごじる ほっけのさいきょうやき かつおおじゃが ふりかけ	大豆水煮 とり肉 清酒 だいこん にんじん 長ねぎ 乾しいたけ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 ほっけ西京焼き切り身(大豆) ほねにちゅうい! じゃがいも 瀬戸のほん塩 バター 丸大豆醤油 削り節 のりふりかけ(小麦・大豆・ごま)
24月	火 ごはん 牛乳	しめじのみそしる とうふのにくみそあんつつみ ちくぜんに	たまねぎ こまつな ぶなしめじ さつまあげ(小麦・卵・大豆) 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 豆腐の肉みそあん包み焼き(小麦・大豆・豚肉) とり肉 清酒 にんじん ごぼう たけのこ水煮 板こんにやく いんげんまめ かつおだし こんぶだし 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん 瀬戸のほん塩 米油 水

今月の目標
1年間の給食を
ふりかえろう!

料理名に★がついているものは、
中学3年生と小学6年生のリクエ
ストで1位になったメニューです。

パンにジャムをはさ
んで食べてね!

ラッキーday☆
シチューの中に花形の
にんじんが入っています!

上富良野町農民連盟さんから寄付を頂き、食材
を購入しています。感謝して食べましょう!

3月分平均栄養師
熱量
小学生 653カロリー
(650カロリー)
中学生 788カロリー
(820カロリー)
たんぱく質
小学生 16.5%
中学生 16.1%
(16%)
()内は学校給食の基準です。

12日は中学校
の卒業式です。
おめでとう!

ほうれん草には、貧血を予
防する働きがあります。

野菜はかぜを予防する
働きがあるよ!

卒業
おめでとう!

19日は小学校
の卒業式です。
おめでとう!

休み中も「早寝、早起き、朝ごはん」
を意識して生活しましょう。

食物アレルギーの原因となる食品(加工品含む)アレルギー物質を表示しています。ご家庭で参考にしてください。必ず表示の8品目【卵・乳・小麦・えび・カニ・そば・落花生・くるみ】と、表示が勧められている20品目【あわび・いか・いくら・さけ・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ごま・カシューナッツ・アーモンド】です。海藻類には甲殻類(えび、かに等)がまざる漁法で収穫されています。ご不明な点は学校給食センターまでご連絡をお願いします。TEL45-3829

今月の給食で使用する食材(牛乳、ヨーグルトを除く)は、すべて加熱されています。 ※物資の都合により献立の一部が変更になる場合がありますがご了承願います。

小学6年生のみなさん
4月から中学生ですね。これからは、心も体もさらに成長していく大切な時期です。健康で丈夫な体をつくるために「食事・運動・睡眠」を意識してほしいです。バランスのよい食事をとり、運動をして体を動かし、早く寝て十分に睡眠をとって、必ず朝ごはんを食べて学校に行ってください。中学校でも楽しい給食時間となるよう、美味しい給食をつくりまします!

中学3年生のみなさん
小学校から合わせて9年間の給食はいかがでしたか?まだまだ成長期のみなさんにとって、毎日の食事は丈夫な体をつくるためにもとても大切です。これからは、自分で選んで食べる機会も増えていきます。好きなものばかり食べるのではなく、バランスのよい食事を忘れずに。食べ物に関心をもって、1日3食しっかりと食べて心身ともに健康な生活を送ってください。

給食たより



上富良野学校給食センター
2026年 3月号

ねんかん きゅうしょく 1年間の給食をふいかえろう!

もうすぐ今年度が終わります。みなさんは、この1年間でいろいろな「食」に関する経験をしてきました。4月からの新しいスタートの前に、給食を通して学んだことを振り返ってみましょう。

<p>食事の前の手洗いは、いつもしっかりできましたか?</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは大きな声できちんとできましたか?</p>	<p>食べずぎらいをせず、苦手なものでも口に運んで食べてみましたか?</p>
<p>汁物や飲み物で流しこまず、よくかんで食べることができましたか?</p>	<p>毎日、朝ごはんを食べてきましたか?</p>	<p>はしを正しく持って、食べることができましたか?</p>
<p>給食当番の事はしっかりできましたか?</p>	<p>食事のマナーを守って、みんなと楽しく食べられましたか?</p>	<p>後片付けは、きまりを守って、しっかりできましたか?</p>

かみふらのちやうのうみんれんめい きふ 上富良野町農民連盟よりご寄付をいただきました!

かみふらのちやうのうみんれんめい がつまつ かいさん じもと
上富良野町農民連盟から、1月末での解散にともない「地元の農業や農産物をもっと知ってほしい」と10万円のご寄付いただきました。

いただいたご寄付は、3月9日(月)の「ポークカレーライス」のかみふらのちやうさん たま こうにゆう しょう
上富良野町産の玉ねぎなどの購入に使用します。

かみふのやさいを
たくさん食べよう!



きゅうしょく けっか 給食アンケートの結果について

さくねん がつ しょうがく ねんせい ちゅうがく ねんせい たいしょう きゅうしょく じっし
昨年12月に小学6年生、中学3年生を対象に給食アンケートを実施しました。その結果をご報告します。
このほかにも給食に対するご意見を多数いただきました。アンケートの結果は献立内容等の見直しに活用し、
よりよい給食となるよう工夫していきたいと思ひます。ご協力いただき、ありがとうございました!

問1 給食は好きですか?

項目	回答数(人)			割合(%)		
	小学生	中学生	計	小学生	中学生	計
1 好き	59	56	115	88.1	86.2	87.1
2 きらい	0	3	3	0.0	4.6	2.3
3 どちらでもない	8	6	14	11.9	9.2	10.6
合計	67	65	132	100.0	100.0	100.0

問2 給食の量はどうか?

項目	回答数(人)			割合(%)		
	小学生	中学生	計	小学生	中学生	計
1 多い	9	8	17	13.4	12.3	12.9
2 少ない	12	6	18	17.9	9.2	13.6
3 ちょうどよい	46	51	97	68.7	78.5	73.5
合計	67	65	132	100.0	100.0	100.0

問3 給食の味付けはどうか?

項目	回答数(人)			割合(%)		
	小学生	中学生	計	小学生	中学生	計
1 味が濃い	1	2	3	1.5	3.1	2.3
2 味が薄い	4	6	10	6.0	9.2	7.6
3 ちょうどよい	62	57	119	92.5	87.7	90.2
合計	67	65	132	100.0	100.0	100.0

問4 給食を残さず食べていますか?

項目	回答数(人)			割合(%)		
	小学生	中学生	計	小学生	中学生	計
1 残さない	30	45	83	44.8	69.2	52.5
2 ほとんど残さない	11	7	44	16.4	10.8	27.8
3 時々残す	23	11	25	34.3	16.9	15.8
4 いつも残す	3	2	6	4.5	3.1	3.8
合計	67	65	158	100.0	100.0	100.0

問5 給食を残す理由はなんですか? (複数回答可)

項目	回答数(人)			割合(%)		
	小学生	中学生	計	小学生	中学生	計
1 きらいなものがある	22	16	38	46.8	43.2	45.2
2 家では食べたことのないものが出る	1	0	1	2.1	0.0	1.2
3 おなかがすかない	3	1	4	6.4	2.7	4.8
4 太りたくない	1	1	2	2.1	2.7	2.4
5 時間がない	16	13	29	34.0	35.1	34.5
6 量が多い	3	3	6	6.4	8.1	7.1
7 おいしくない	0	2	2	0.0	5.4	2.4
8 その他	1	1	2	2.1	2.7	2.4
合計	47	37	84	100.0	100.0	100.0

問6 朝食は食べていますか?

項目	回答数(人)			割合(%)		
	小学生	中学生	計	小学生	中学生	計
1 毎日食べる	48	46	94	71.6	70.8	71.2
2 ほぼ毎日食べる	13	10	23	19.4	15.4	17.4
3 時々食べる	5	5	10	7.5	7.7	7.6
4 食べない	1	4	5	1.5	6.2	3.8
合計	67	65	132	100.0	100.0	100.0