

学校給食だより

八雲町学校給食センター



今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食時間を楽しく過ごすことができましたか？友達や先生と一緒に同じ物を食べる給食は、体だけでなく心の栄養にもなったと思います。

できたことに **食生活と健康キエック!** Oをつけよう。

<p>朝ごはんを毎日食べている</p>	<p>食事は好き嫌いをしないで残さず食べている</p>
<p>かむことを意識し、よくかんで食べている</p>	<p>1日3食、決まった時間に食べている</p>

<p>おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べている</p>
<p>食事の前に必ず手を洗っている</p>	<p>食事の後は歯を磨いている</p>
<p>早寝・早起きをし、睡眠を十分にとっている</p>	<p>運動をしたり、体を動かして遊んだりしている</p>

心と体の健康のためには、栄養バランスの良い食事と、規則正しい生活習慣が基本です。できなかったところは、意識して取り組むようにしましょう。



3月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日(曜)	こんだて名		黄	赤	緑		
			働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える		
1(月)	米	飯	牛乳	キャベツのみそ汁・トリチリ炒め・パイン	米	油揚げ・鶏肉・牛乳	キャベツ・人参・コーン ブロッコリー・赤ピーマン・パイン
2(火)	黒糖	パン	〃	コンソメスープ・メンチカツ・マカロニサラダ	パン・マカロニ マヨネーズ	かまぼこ・豚肉・鶏肉・牛乳	人参・キャベツ・パセリ コーン・キュウリ・みかん
3(水)	米	飯	〃	チキンカレー・ゴマドレサラダ・ひなゼリー	米・じゃが芋 ゴマ	鶏肉・粉乳・寒天・牛乳	玉ねぎ・人参・パセリ・キャベツ ブロッコリー・桃・イチゴ・メロン
4(木)	減量	ごはん	〃	とんこつラーメン・ブロッコリーのツナサラダ(チーズ)	米・めん	豚肉・ツト・ツナ・チーズ 牛乳	もやし・白菜・メンマ・人参 長ねぎ・にら・ニンニク・ブロッコリー
5(金)	米	飯	〃	もやし中華スープ・枝豆シューマイ(各2個) 春雨サラダ(ミニ正油)	米・春雨 シューマイの皮	鶏肉・ツト・すり身・ハム 牛乳	もやし・長ねぎ・人参・筍・木耳 生姜・キャベツ・キュウリ
8(月)	米	飯	牛乳	吉野汁・いわしのみそ煮・白菜のおひたし	米	豚肉・鶏肉・豆腐・いわし 花かつお・牛乳	しめじ茸・生姜・人参・小松菜 白菜
9(火)	コッペ	パン	〃	コーンポタージュ・ミートボールケチャップ煮 (小2個・中3個)・アスパラサラダ	パン	クリームチーズ・粉乳・豚肉 鶏肉・ツナ・牛乳	コーン・玉ねぎ・パセリ・アスパラ
10(水)	米	飯	〃	なめこのみそ汁・厚焼き卵・とりそぼろきんぴら	米・しらたき	豆腐・鶏卵・鶏肉・牛乳	なめこ・大根・長ねぎ・ごぼう 人参・グリーンピース
11(木)	減量	菜めし	〃	肉うどん・小松菜のゴマ和え・すだちゼリー	米・うどん ゴマ	豚肉・花竹輪・焼き竹輪・牛乳	大根葉・玉ねぎ・人参 しめじ茸・筍・長ねぎ・小松菜
12(金)	米	飯	〃	枝豆ボールと小松菜のスープ・春巻き 中華肉じゃが(はいがふりかけ)	米・じゃが芋 しらたき・春巻きの皮	すり身・鶏肉・豚肉・小女子 牛乳	小松菜・玉ねぎ・グリーンピース 人参・にら・筍
15(月)	ワカメ	ごはん	牛乳	みぞれ汁・ポテトのチーズ焼き リンゴシロップ煮	米・じゃが芋	ワカメ・厚揚げ・豚肉・チーズ 牛乳	なめこ・大根・大根葉・玉ねぎ リンゴ
16(火)	コッペ	パン	〃	白菜のスープ・オムレツ・大根とチキンのサラダ (ミニケチャップ)	パン マヨネーズ	ツト・鶏卵・鶏肉・牛乳	白菜・木耳・長ねぎ・生姜 人参・大根・キュウリ・キャベツ
17(水)	米	飯	〃	玉ねぎのみそ汁・豆腐ハンバーグおろしソースかけ 和風ツナサラダ	米	油揚げ・鶏肉・豆腐・ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参・大根葉・キュウリ キャベツ
18(木)	減量	ごはん	〃	ワカメスープ・焼きそば・カレーコロケ	米・めん	ワカメ・ツト・高野豆腐・鶏肉 牛乳	えのき茸・長ねぎ・筍・人参 キャベツ・キュウリ
19(金)	米	飯	〃	もやしのみそ汁・鮭ちゃんちゃん焼き ミニトマト(各2個)(味付けのり)	米・バター	油揚げ・鮭・チーズ・のり 牛乳	もやし・人参・キャベツ ピーマン・ミニトマト
22(月)	米	飯	牛乳	かきたまみそ汁・さんまおかか煮・小松菜のツナ和え	米	ツト・鶏卵・花かつお・さんま ツナ・花竹輪・牛乳	人参・小松菜・木耳・長ねぎ
23(火)	切り込み	パン	〃	きのこほうれん草のスープ ハンバーグソースかけ・ボイルキャベツ	パン	鶏肉・豚肉・牛乳	えのき茸・しめじ茸・ほうれん草 生姜・人参・キャベツ

3月分平均栄養摂取量

予定回数 17回

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	629	24.6
中学校	817	31.9

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。

こんだてせつめい

- 19日 鮭のちゃんちゃん焼きは、八雲の鮭を使って作ります。鮭の骨に気をつけて食べてね。
- 23日 パンにハンバーグとキャベツをはさんで食べてね。ほうれん草のスープは、熊石の給食センターで出していたメニューです。