



給食だより

小清水町
学校給食センター



※牛乳は毎日つきます
※献立を変更する場合があります

1年間の反省をしましょう

3月は1年の総仕上げをする月です。みなさんは、学校や家庭でどのような食生活を送りましたか？1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身の食生活をふりかえってみましょう。

<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>食べ過ぎらなくても、苦手なもので口を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>給食当番の仕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>

食生活をふりかえってみてどうでしたか？できなかったところがあった人は、4月からの給食や食生活に活かして下さい。

卒業・卒園おめでとうございます

中学3年生、小学6年生、保育所・幼稚園の年長組のみなさん、卒業・卒園おめでとうございます。中学3年生のみなさんは、学校給食ともお別れですね。食事に悩んだり迷ったりしたときは、給食のことを思い出し、参考にしてもらえると嬉しいです。

小学6年生、保育所・幼稚園の年長組のみなさんは、4月からの新しい学校で、給食が楽しい時間の一つとなってほしいと思います。

予定産地情報

※天候等により変更になる場合があります。

- 小清水産：じゃがいも、たまねぎ、ごぼう
- 道内産：豚肉、鶏肉、しめじ、もやし、にら
- 道外産：にんじん・きゅうり（千葉）、キャベツ（愛知）、白菜・チンゲンサイ・れんこん（茨城）
大根（神奈川）、ピーマン（宮崎）、ねぎ（埼玉）、清見オレンジ（愛媛）

<p>問題 食育クイズ</p> <p>ひな祭りに食べる「ひなあられ」。この「ひなあられ」は何からできているのでしょうか？</p> <p>① 小麦 ② コーン ③ 米</p>		<p>1日(金)</p> <p>たきこみいなり すまし汁 ハンバーグ 三色ゼリー</p>		
<p>4日(月)</p> <p>ごはん みそ汁 豚肉とごぼうのすき煮 ほうれん草とコーンのお浸し</p>	<p>5日(火)</p> <p>ごはん けんちん汁 さんまのみそ焼き (幼1・小2・中3) 切り干し大根の煮物</p>	<p>6日(水)</p> <p>ミートソースパゲッティ 大根サラダ きなこポテト</p>	<p>7日(木)</p> <p>ごはん 豚汁 ぶりの照り焼き ひじきの五目煮</p>	<p>8日(金)</p> <p>シーフードピラフ 白菜と肉団子のスープ ポテトコロッケ 青りんごゼリー</p>
<p>11日(月)</p> <p>ごはん・わかめふりかけ おでん キャベツとツナのマヨネーズ和え 清見オレンジ (幼1・小1・中2)</p>	<p>12日(火)</p> <p>バンズパン ミネストローネ ハニーマスタードチキン 蒸し野菜</p>	<p>13日(水)</p> <p>ごはん 沢煮椀 たらザンギ じゃがいものみそバター煮</p>	<p>14日(木)</p> <p>カレーライス 枝豆とひじきのサラダ すだちゼリー</p>	<p>15日(金)</p> <p>ピリカラ丼 みそ汁 もやしのごま和え</p>
<p>18日(月)</p> <p>ごはん みそ汁 焼き肉風煮 かわりお浸し</p>	<p>19日(火)</p> <p>五目ごはん どさんこ汁 ホッケフライ 小松菜の磯和え</p>	<p>20日(水)</p> <p>あんかけ焼きそば ナムル フルーツヨーグルト</p>	<p>21日(木)</p> <p>春分の日</p>	<p>22日(金)</p> <p>和風そばろ丼 みそ汁 大豆コロッケ</p>
<p>答え</p> <p>③米</p>		<p>ひな祭りに、女の子のすこやかな成長と幸せを願い、ひなあられなどをおひな様にお供えます。ひなあられは米で作られていますが、もち米やでんぷんを使ったものもあります。ひなあられの他にも、ひし餅や白酒などもお供えます。</p>		



ざいりょうひょう



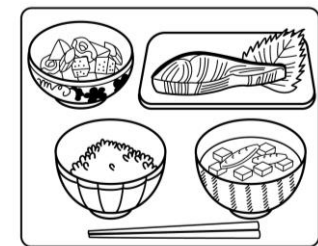
	献立名	[赤の食品] 血や肉・骨をつくる	[黄の食品] 力になる	[緑の食品] 体の調子を整える
1日(金) 小学校 673kcal 中学校 845kcal	たきこみいなり すまし汁 ハンバーグ 三色ゼリー	牛乳 油揚げ ひじき 豆腐 ハンバーグ	ごはん ごま 砂糖 油	にんじん 干しいたけ ごぼう えのきたけ ねぎ
4日(月) 小学校 644kcal 中学校 783kcal	ごはん みそ汁 豚肉とごぼうのすき煮 ほうれん草とコーンのお浸し	牛乳 油揚げ 豚肉 ちくわ	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 油	えのきたけ こまつな ねぎ たまねぎ しらたき ごぼう ほうれん草 コーン
5日(火) 小学校 650kcal 中学校 805kcal	ごはん けんちん汁 さんまのみそ焼き 切り干し大根の煮物	牛乳 豆腐 油揚げ さんま 豚肉	ごはん 油 砂糖 ごま	だいこん こんにやく ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ 切り干し大根 こまつな
6日(水) 小学校 744kcal 中学校 908kcal	ミートソーススパゲッティ 大根サラダ きなこポテト	牛乳 豚肉 チーズ ツナ きなこ	スパゲッティ 油 砂糖 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン だいこん こまつな トマト缶
7日(木) 小学校 716kcal 中学校 897kcal	ごはん 豚汁 ぶりの照り焼き ひじきの五目煮	牛乳 豚肉 厚揚げ ぶり ひじき 油揚げ 大豆 ちくわ	ごはん じゃがいも 油 砂糖	ごぼう たまねぎ にんじん こんにやく だいこん ねぎ しょうが にんじん 枝豆
8日(金) 小学校 676kcal 中学校 786kcal	シーフードピラフ 白菜と肉団子のスープ ポテトコロッケ 青りんごゼリー	牛乳 えび いか ミートボール	ごはん じゃがいも 油 バター	たまねぎ にんじん ピーマン コーン マッシュルーム ねぎ しめじ ほうれん草 はくさい
11日(月) 小学校 634kcal 中学校 767kcal	ごはん・わかめふりかけ おでん キャベツとツナのマヨネーズ和え 清見オレンジ	牛乳 がんもどき うずらの卵 ウィンナー 厚揚げ 鶏肉	ごはん 砂糖 マヨネーズ	だいこん こんにやく にんじん ぶき キャベツ こまつな オレンジ
12日(火) 小学校 651kcal 中学校 828kcal	パンズパン ミネストローネ ハニーマスタードチキン 蒸し野菜	牛乳 大豆 ベーコン 鶏肉 ささみ	パンズパン じゃがいも 油 マカロニ 砂糖 はちみつ	枝豆 たまねぎ にんじん れんこん にんにく トマト缶 キャベツ
13日(水) 小学校 662kcal 中学校 783kcal	ごはん 沢煮椀 たらザンギ じゃがいものみそバター煮	牛乳 豚肉 たら	ごはん じゃがいも バター ごま	えのきたけ にんじん こまつな ごぼう しょうが にんにく コーン
14日(木) 小学校 706kcal 中学校 821kcal	カレーライス 枝豆とひじきのサラダ すだちゼリー	牛乳 豚肉 ハム ひじき	ごはん じゃがいも 油 砂糖	にんじん たまねぎ もやし きゅうり 枝豆
15日(金) 小学校 689kcal 卒業式	ピリカラ丼 みそ汁 もやしのごま和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ わかめ	ごはん 油 バター 砂糖 ごま	しょうが にんじん もやし たけのこ たまねぎ ピーマン にんにく えのきたけ しめじ だいこん ほうれん草

	献立名	[赤の食品] 血や肉・骨をつくる	[黄の食品] 力になる	[緑の食品] 体の調子を整える
18日(月) 小学校 653kcal 中学校 794kcal	ごはん みそ汁 焼き肉風煮 かわりお浸し	牛乳 油揚げ 豚肉 昆布 桜えび しらす	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま 油	だいこん こまつな にんにく たまねぎ にんじん しらたき はくさい ほうれん草
19日(火) 小学校 697kcal 中学校 829kcal	五目ごはん どさんこ汁 ホッケフライ 小松菜の磯和え	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ ホッケ 厚揚げ ツナ のり	ごはん じゃがいも 油 バター	ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ たまねぎ コーン しょうが にんにく こまつな キャベツ
20日(水) 卒業式 中学校 780kcal	あんかけ焼きそば ナムル フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 いか うずらの卵 えび 鶏肉 ヨーグルト	やきそば用麺 油 砂糖	たけのこ にんじん はくさい チンゲンサイ しめじ しょうが にんにく もやし ほうれん草 りんご 桃 みかん
22日(金) 小学校 725kcal 中学校 839kcal	和風そぼろ丼 みそ汁 大豆コロッケ	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき 大豆コロッケ	ごはん じゃがいも 砂糖 油 ごま	切り干し大根 干しいたけ しょうが にんじん こまつな たまねぎ ねぎ



食事では、「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べ、分量は主食3に対し、主菜1、副菜2の割合を目安にすると、栄養バランスがとりやすくなります。現代の食事は、主菜でたんぱく質をとりすぎる傾向があり、副菜の野菜の量は不足しがちです。野菜は煮たり茹でたりすることで、かさが減り、無理なく食べられます。具たくさん汁物にするのもおすすめです。(具たくさんにすることで、塩分もカットできます!)牛乳・乳製品、果物も食事やおやつで食べると、さらに健康的な内容の食事になります。

中学3年生のみなさんは、これから自分で食事を作る機会も増えてくるとおもいます。食事を作る時は、献立の基本「主食・主菜・副菜」をそろえるようにしましょう。



※加工品・調味料等の詳細は掲載していません。
※小学校のエネルギー量(Kcal)は、3・4年生のものを表示しています。