

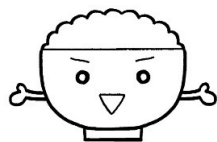
3月

＊給食だより＊

小清水町  
学校給食センター

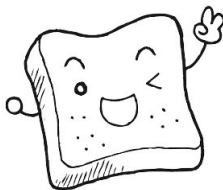
1年間をふり返ってみよう

3月になりました。あと1か月で今年度も終わりですね。今月は、進学や進級にむけて、反省し目標をたてる時期です。みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのように過ごしてきたのか、自分自身をふり返ってみましょう。



①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さず食べた	③間食は時間と量を決めて食べた	④3つのグループの食品をバランスよく食べた	⑤食べられることに感謝できた
⑥よくかんで食べるよう心がけた	⑦ながら食べをしなかった	⑧塩分、脂質、糖質の多いものに気をつけた	⑨きれいなものでも一口は挑戦した	⑩みんなで仲良く楽しく食べた

①から⑩のうち、いくつできたかな?できていないところは、来年度は一つでも多くできるように、努力しましょう。全部できていたら、今後も続けられるように頑張りましょう。



予定産地情報

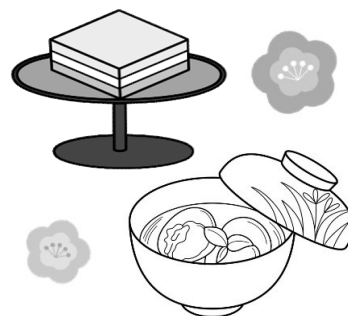
※天候などにより変更になる場合があります。

- 小清水産：じゃがいも、たまねぎ  
 道内産：ごぼう、しめじ、もやし、しいたけ、たまご、豚肉、鶏肉  
 道外産：きゅうり、ピーマン（宮崎）、にら（高知）、大根（神奈川）、パプリカ（宮城）  
 チンゲン菜、小松菜、白菜（茨城）、キャベツ（愛知）、にんじん（千葉）

【献立表】

※牛乳は毎日つきます  
 ※献立を変更する場合があります

1日(月) ごはん もずくスープ チンジャオロース 春雨サラダ	2日(火) ソフトフランスパン 豆乳シチュー メンチカツ ほうれん草とコーンのソテー	3日(水) ひな祭り ごはん すまし汁 花型ハンバーグ キャベツのごま和え 三色花ゼリー	4日(木) ごはん 豚汁 さばのみぞれ煮 納豆和え	5日(金) チキンピラフ 大根とウインナーのスープ ハムチーズカツ
8日(月) 中華丼 野菜スープ バンバンジーサラダ	9日(火) ごはん みそ汁(じゃがいも) いわしのかば焼き (幼2・小2・中3) 切り干し大根の炒め物	10日(水) 塩ラーメン 餃子 (幼1・小2・中2) もやしとにらのナムル	11日(木) ごはん みそ汁(豆腐) 鮭の塩焼き 大根と人参のさっぱり炒め	12日(金) ポークカレー 彩りサラダ フルーツのヨーグルト和え
15日(月) ピリ辛丼 水餃子スープ オレンジ	16日(火) コッペパン クリームスープ ローストチキン フロccoliーとツナのサラダ	17日(水) ごはん 和風ポトフスープ さんまの生姜煮 もやしのなめ茸和え	18日(木) ごはん みそ汁(大根) 焼き肉風煮 キャベツのおかか和え	19日(金) 鮭わかめごはん 鶏ごぼう汁 コロッケ しらたきのツルツル炒め
22日(月) ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 中華サラダ	23日(火) ごはん にら玉汁 鶏肉とじゃがいもの甘辛炒め ひじきのごまみそ和え	<p>ひなまつり</p> <p>3月3日の給食は、お花のかたちのハンバーグと菱餅と同じ色合いのゼリーが出ます。</p>		



3月3日は「桃の節句」ともいいます。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁や菱餅などを食べたりします。はまぐりは一対になっていて、他の貝とは合わないことから夫婦円満の象徴とされています。菱餅の色は緑・白・赤の三色ですが、緑は健康と新緑、白は清浄純白の雪、赤は昔から魔除けの色で桃の花もあらわしています。

# ざいりょうひょう



※給食センターで使用している主な食材です

※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。

	献立名	主に体を作る もとになる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品
1日 (月) 小学校 624kcal 中学校 802kcal	ごはん もずくスープ チンジャオロース 春雨サラダ	もずく 豆腐 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん 春雨 ごま油	ねぎ 椎茸 パプリカ たけのこ きゅうり にんじん ピーマン
2日 (火) 小学校 638kcal 中学校 829kcal	ソフトフランスパン 豆乳シチュー メンチカツ ほうれん草とコーンのソテー	鶏肉 豆乳 牛乳 ベーコン メンチカツ	パン ジャがいも 油 バター	にんじん 玉ねぎ コーン ほうれん草 さやいんげん
3日 (水) 小学校 610kcal 中学校 734kcal	ごはん すまし汁 花形ハンバーグ キャベツのごま和え 三色花ゼリー	つと巻き 牛乳 ハンバーグ	米 でんぷん 砂糖 ごま	えのき茸 椎茸 にんじん 大根 ねぎ キャベツ ほうれん草
4日 (木) 小学校 665kcal 中学校 826kcal	ごはん 豚汁 さばのみぞれ煮 納豆和え	厚揚げ 納豆 さば 牛乳 豚肉 かつお節	米 ジャがいも 油	玉ねぎ にんじん ねぎ もやし ごぼう ほうれん草
5日 (金) 小学校 671kcal 中学校 851kcal	チキンピラフ 大根とウインナーのスープ ハムチーズカツ	鶏肉 ウインナー ハムチーズカツ	米 油 バター	玉ねぎ にんじん ねぎ もやし ごぼう ほうれん草
8日 (月) 小学校 661kcal 中学校 757kcal	中華丼 野菜スープ バンバンジーサラダ	豚肉 うずら卵 牛乳	米 油 ごま油 でんぷん	白菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ ねぎ きゅうり もやし
9日 (火) 小学校 648kcal 中学校 794kcal	ごはん みそ汁 (じゃがいも) いわしのかば焼き 切り干し大根の炒め物	油揚げ いわし 豚肉 牛乳	米 ジャがいも 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま	ねぎ えのき茸 大根 にんじん にら
10日 (水) 小学校 609kcal 中学校 756kcal	塩ラーメン 餃子 もやしとにらのナムル	豚肉 ハム 牛乳	ラーメン 油 砂糖 ごま油	にんじん 白菜 玉ねぎ もやし ねぎ にら チンゲン菜
11日 (木) 小学校 619kcal 中学校 764kcal	ごはん みそ汁 (豆腐) 鮭の塩焼き 大根とにんじんのさっぱり炒め	豆腐 鮭 わかめ 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 ごま	しめじ ねぎ 大根 にんじん さやいんげん
12日 (金) 小学校 740kcal 中学校 852kcal	ポークカレー 彩りサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 ジャがいも 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン パプリカ コーン
15日 (月) 小学校 741kcal 中学校 873kcal	ピリ辛丼 水餃子スープ オレンジ	鶏肉 厚揚げ 牛乳	米 小麦粉 油 バター 砂糖 ごま油	にんじん たけのこ 玉ねぎ ピーマン 椎茸 ねぎ 白菜 オレンジ

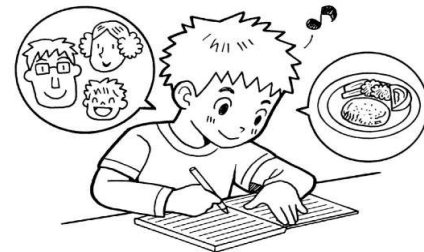
	献立名	主に体を作る もとになる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品
16日 (火) 小学校 680kcal 中学校 873kcal	コッペパン クリームスープ ローストチキン ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳 鶏肉	パン マカロニ 油 砂糖	しめじ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 コーン ブロッコリー
17日 (水) 小学校 606kcal 中学校 800kcal	ごはん 和風ポトフスープ さんまの生姜焼き もやしのなめたけ和え	がんもどき さんま 牛乳	米 ジャがいも つきこんにゃく	キャベツ にんじん ふき 大根 ごぼう もやし たけのこ ほうれん草
18日 (木) 小学校 650kcal 中学校 795kcal	ごはん みそ汁 (大根) 焼き肉風煮 キャベツのおかか和え	油揚げ 豚肉 かつお節 牛乳	米 しらたき 砂糖 ごま 油	大根 キャベツ にんじん 玉ねぎ ほうれん草
19日 (金) 小学校 683kcal 中学校 789kcal	鮭わかめごはん 鶏ごぼう汁 コロッケ しらたきのツルツル炒め	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 コロッケ	ごぼう にんじん えのき茸 ねぎ 椎茸 たけのこ 小松菜 もやし
22日 (月) 小学校 653kcal 中学校 789kcal	ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 中華サラダ	豆腐 豚肉 ハム 牛乳	米 春雨 砂糖 ごま油 でんぷん 油	きゅうり にんじん しめじ えのき茸 ねぎ ピーマン もやし
23日 (火) 小学校 718kcal 中学校 895kcal	ごはん にら玉汁 鶏肉とじゃがいもの甘辛炒め ひじきのごまみそ和え	たまご 鶏肉 ちくわ 牛乳 ひじき	米 でんぷん じゃがいも 油 ごま 砂糖	にら しめじ ねぎ 枝豆 もやし さやいんげん にんじん



食事日記を

つけよう!!

みなさんは、毎日自分がどんなものを食べたか覚えていませんか？ まただれと一緒に食べたか、どんな気持ちだったかなども、記録してみると、いろいろなことがわかります。食べることは、みなさんの体と心をつくりまします。これから先、食べることに對してもっと興味を持つためにも、食事日記をつけてみましょう。



わん がつ にち ( )  
年 月 日 ( )

・朝ごはん・昼ごはん・夕ごはん

一緒に食べた人

食べたもの

感想