

1年間をふり返ろう

今年度は、コロナ禍で「黙食」が日常の姿となり、会話を楽しみながら食事をするのが難しい状況でした。食に関心をもち、食べることの楽しさを感じてもらいたい思いから、さまざまな情報をおたよりに載せてきました。

3月は1年間のまとめの月です。1年間をふり返ってみましょう。

朝ごはんは食べましたか？



朝ごはんを食べ、脳と体にスイッチをいれましょう。

成長期に必要な栄養素を意識してとりましたか？



栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

食品ロスを減らす工夫をしましたか？



食べ物は多くの命から生まれています。命を無駄にしないようにしましょう。

食事の支度にチャレンジしてみましたか？



1食分を作るときは、調理法が楽なようにしましょう。

あなたの1年は？



地元の食材を積極的に食べましたか？



十勝産の豊富な食材を積極的に使って、食料自給率をアップさせましょう。

和食の基本「だし」のよさがわかりましたか？



「だし」は、料理にうま味と風味を与え、素材のおいしさを引き立てます。

マナーを守って給食を食べましたか？



一緒に食べる人への思いやりの気持ちを大切に、楽しい共食の時間に行きましょう。

食物アレルギーについてわかりましたか？




食物アレルギーがある人もない人も、食物アレルギーについて理解しておきましょう。

募集

おいしい給食で子どもたちを笑顔に 学校給食センター調理員(会計年度職員)募集

募集人数 若干名
業務内容 学校給食の提供に関する業務全般(調理、洗浄、清掃等)
※調理師免許は必要ありません。
勤務時間 午前8時00分～午後4時00分 ※時間に変動のある日もあります。
給与 有資格者(5年未満) 1日(7時間) 8,051円
無資格者 1日(7時間) 7,264円
応募方法 履歴書(写真添付)を捺印の上、学校給食センターまで本人がお越しください。簡単な面接を行います。資格を有する方は、資格を証明するものの写しを履歴書に添付してください。
詳細 教育委員会 学校給食センター ☎25-2573



2022(令和4年).3.1
足寄町学校給食センター


3月予定献立表

日	主食 (働く力や体温になる)	主菜 (肉や骨など体をつくる)	副菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	牛乳
1火	コッパン/きな粉スブレッド 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、卵、マーガリン/きな粉スブレッド	チキン勝つ チキンカツ	野菜とわかめの塩だれ和え 人参、もやし、鶏わかめ	ダイススープ セロリ、大根、人参	牛乳
2水	キャベツとツナのペペロンチーノ スパゲティ、キャベツ、まぐろ			ラズベリー蒸しパン ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、ラズベリー	牛乳
3木	五目ちらし寿司 精白米、人参、卵、れんこん、かんぴょう、梅干、鰹節	たらのオイル焼き たら		鳥糞汁/ひなあられ なると、わかめ、じゃが芋、コーン、長ねぎ、もやし/ひなあられ	牛乳
4金	肉もやしあんかけ丼 精白米、鶏肉、もやし、玉葱、にら、人参		春巻 春巻	豆腐とねぎのみそ汁 木綿豆腐、長ねぎ	牛乳
7月	ごはん 精白米	チンジャオロース 豚肉、卵、ピーマン、じゃが芋	中華サラダ 鶏肉、ハム、もやし	わかめスープ わかめ、長ねぎ	牛乳
8火	クリームパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、卵、マーガリン、クリーム	パジルチキン 鶏肉	コーンサラダ コーン、キャベツ、人参、まぐろ	大根スープ 大根、キャベツ	牛乳
9水	田舎うどん うどん、鶏肉、うずら、竹輪、いんげん、人参、長ねぎ、白菜	さつまいもの天ぷら さつまいもの天ぷら		卒業おめでとうデザート 白玉、生クリーム	牛乳
10木	チョコチップパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、卵、マーガリン、チョコチップ	マカロニミートソース煮 マカロニ、豚肉、鶏肉、ピーマン、玉葱、人参		お祝いデザート/デザート キャベツ、人参、ピーマン/ミルメーク ココア	牛乳
11金	青菜おにぎり 精白米	肉団子 肉団子		みそけんちん汁 木綿豆腐、ごぼう、大根、人参、長ねぎ、こんにゃく、えのき	牛乳
14月	ごはん 精白米	肉じゃが しらたき、じゃが芋、枝豆、玉葱、人参、鶏肉	梅かつお和え もやし、小松菜	麺のみそ汁 麺、長ねぎ	牛乳
15火	黒糖パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、黒糖、卵、マーガリン	南瓜のオレンジソース 鶏肉、南瓜	ゆで野菜サラダ コーン、人参、ブロッコリー	もずくスープ もずく、人参、木豆	牛乳
16水	みそバターコーンラーメン ラーメン、鶏肉、メンマ、長ねぎ、もやし、玉葱、コーン、バター	青のりポテト じゃが芋			牛乳
17木	食パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、卵、バター	高野豆腐のハンバーグ 鶏肉、鶏卵、玉葱、葱、バター、生クリーム、大豆	温野菜 じゃが芋、白菜、ブロッコリー	コンソメスープ 玉葱、人参	牛乳
18金	チーズカレー 精白米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、チーズ		福神漬 大根、羽豆、なす、れんこん、しょうが、なとまめ、しそ、梅、梅干	カルピスゼリー おひん	牛乳
22火	チョコチップパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、卵、マーガリン、チョコチップ		ブロッコリーナムル ブロッコリー	ハムのチャウダー ハム、じゃが芋、玉葱、人参、バター、牛乳	牛乳
23水	親子うどん うどん、鶏肉、鶏卵、葱、人参、長ねぎ	チキンナゲット チキンナゲット			牛乳
24木	ごはん 精白米	生巻焼き 鶏肉	長芋の漬け物 長芋	つみれ汁(みそ味) 鶏肉、長ねぎ、にら、大根、人参、白菜	牛乳

★食材の都合により、献立が変更になることがあります、ご了承ください。
★「給食だより」は食卓での話題のひとつとして、また朝夕の食事と重ならないよう献立の参考に活用下さい。

献立のお知らせ やってみよう!

10日: ミルメーク ココア
チョコの先をねじってちぎり、牛乳のストローのさしこみ口から入れます。軽く揺るとココア味の牛乳のできあがり。



18日: チーズカレー
カレーライスの上のスライスチーズをのせて、食べましょう。

1日: チキン勝つ
3月3日・4日の2日間は、公立高校入学試験日です。最後まで諦めず、これまでの成果を発揮し、15の番を勝ちとってください!!

2日: ラズベリー蒸しパン
蒸しパンシリーズ新作の登場です。ラズベリーはビタミンCがたっぷり含まれているので、風邪予防に最適ですよ。

3日: ひなあられ
ひなあられは、口の子の回憶や幸せを噛むという 의미가込められています。四季を意味する「藍・緑・黄・白」の4色で構成されていて、「1年を通して腹の幸せを祈る」という意味もあります。

9日: 卒業おめでとうデザート
小学6年生と中学3年生の卒業を祝う手作りデザートを、調理員さんが心を込めて手作りします。



平均値	エネルギー	たんぱく質	糖質
小学生	646kcal	23.3g	23.4g
中学生	775kcal	28.0g	28.2g
高校生	841kcal	21.4g	20.6g

(※高校生は、牛乳を除く)