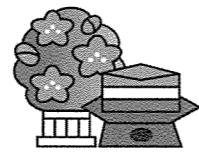




3月給食だより



1年間の食生活をふり返ろう

食事は健康な生活を支える重要な役割を担っています。食に関心を持ち、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。

この1年間をどのように過ごしてきたのか、ふり返ってみましょう。

朝ごはんを
食べましたか

1年振り返って

食中毒予防の
ポイントが
わかりましたか

災害時の備えに
ついて確認でき
ましたか

生活習慣（食生活）
で心がけたいことが
わかりましたか

地産地消について
考えることが
できましたか

和食のよさを知る
ことができましたか

バランス良く食べる
ことができましたか

楽しく給食を食べる
ことができましたか

2023（令和5年）. 3. 1
足寄町学校給食センター

3月予定献立表

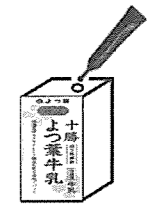
日	主食 (働く力や体温になる)	主菜 (肉や骨など体をつくる)	副菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	牛乳
1水	かき揚げうどん うどん、長ねぎ、鶏肉、かき揚げ			夕張メロンゼリー 夕張メロンゼリー	牛乳
2木	腹割りごまパン 腹割りごまパン	ソースチキン勝つ チキンカツ	ごまドレサラダ キャベツ、人参、まぐろ、 莖わかめ	塩ちゃんこスープ 白菜、にら、筍、長ねぎ	牛乳
3金	ひなまつりちらし寿司 精白米、鶏卵、ちらし寿司の素	鮭のみみじ焼き 鮭		お吸い物/ひなあられ 小松菜、人参、鮭/ひな あられ	牛乳
6月	ごはん 精白米	さばのみそ煮 さばのみそ煮、人参	野菜炒め もやし、キャベツ、人参、 玉葱、豚肉、ピーマン	若竹汁 筍、わかめ	牛乳
7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、鶏卵、マー ガリン、クリーム	チキンマリネ 鶏肉、ピーマン、玉葱、人参		ふわふわスープ ベーコン、じゃが芋、玉 葱、人参、小松菜、鶏卵、 パン粉、粉チーズ	牛乳
8水	みそバターラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、長ねぎ、 もやし、玉葱、木耳、莖わかめ	ピザポテト じゃが芋、粉チーズ			牛乳
9木	食パン 食パン	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		コーンスープ/ミルク コーンピューレ、牛乳、 生クリーム/ミルク	牛乳
10金	ポークカレー 精白米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、大豆		福神漬 大根、胡瓜、なす、れんご ん、しょうが、なたまめ、 しその葉、椎茸	卒業おめでとうデザート スポンジケーキ、小豆、 苺、生クリーム	牛乳
13月	ごはん 精白米	ひき肉ごまじゃが じゃが芋、豚肉、人参	もやしと小松菜の和えもの 小松菜、もやし	わかめのみそ汁 わかめ、長ねぎ	牛乳
14火	揚げパン・きな粉 小麦粉、塩、ショートニング、脱 脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マー ガリン、きな粉		ごぼうサラダ ごぼうサラダ、コーン、 人参	ミネストローネ ごぼう、大根、玉葱、人参、 白菜、じゃが芋、ベーコ ン、トマト	牛乳
15水	クリームスープパゲッティ スパゲッティ、ベーコン、マッシュルーム、コーン、玉葱、人参、生クリーム、牛乳			ディズニーチーズ ディズニーチーズ	みかん ジュース
16木	コッパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱 脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マー ガリン	豚肉のかりんと揚げ 豚肉、さつま芋		ジャーマンスープ じゃが芋、ベーコン	牛乳
17金	ロコモコ丼 精白米、キャベツ、玉葱、人参、豚肉、鶏肉、鶏卵、牛乳、生クリーム、鮭、パン粉、目玉焼き 風丸オムレツ			大根スープ/ココアワッフル 大根、もやし/ココアワッ フル	牛乳
20月	青菜ごはん 精白米	白身魚フライあんかけ 白身魚フライ、玉葱、ピー マン、人参	中華サラダ 春雨、ハム、もやし	玉子と玉ねぎのみそ汁 鶏卵、玉葱	牛乳
22水	ジャージャー麺 ラーメン、豚肉、人参、玉葱、筍			春雨と白菜のスープ/ゴマなしミニフィッシュ 白菜、人参、春雨/ゴマ なしミニフィッシュ	牛乳
23木	三色丼 精白米、鶏肉、豚肉、大豆、鶏卵、いんげん			けんちんみそ汁/ソファール 木綿豆腐、ごぼう、大根、 人参、長ねぎ、こんにゃく、 えのき/ソファール	牛乳
24金	五目おにぎり 精白米、鶏肉、昆布、ひじき、ごぼ う、人参		きゅうりの南蛮漬け 胡瓜	たぬき汁 こんにゃく、大根、人参、 長ねぎ	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ご活用下さい。

献立のお知らせ

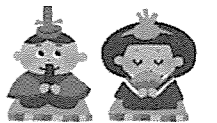
やってみよう!

22日：ミルク
チューブ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。軽く振るとおいしい牛乳のできあがり。

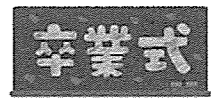


2日：ソースチキン勝つ
3月2日は、公立高校入学試験日です。最後まで諦めず、これまでの成果を発揮し、15の春を勝ちとつてください!!

3日：ひなまつり献立
ひなまつりは、女の子の成長と幸せを願う行事です。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

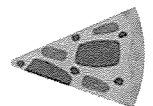


10日：卒業おめでとうデザート
小学6年生と中学3年生の卒業を祝う手作りデザートを、心を込めて手作りします。足寄産のいちごを使用予定です。お楽しみに。



新メニュー

8日：ピザポテト
ピザ風味のポテトが新登場です。



平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学生	659kcal	24.3g	22.8g
中学生	793kcal	29.2g	27.5g
高校生	659kcal	22.6g	19.9g

(※高校生は、牛乳を除く)