



3月給食だより



1年間の食生活をふり返ろう

今年度も残り1か月となりました。これまで食について、給食だよりでさまざまなことをお伝えしてきました。1年間でふり返って、今までに学んできたことをこれらの食生活にいかしていきましょう。

●学校給食について●



学校給食の栄養について知り、目的を理解することができましたか？

●食事のマナーについて●



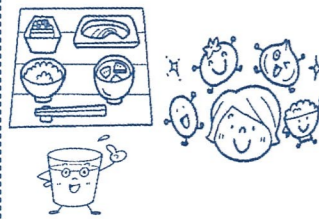
食事のあいさつや、正しいはしの持ち方などを知ることができましたか？

●よくかむことについて●



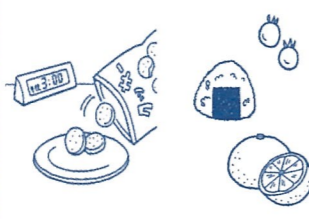
よくかんで食べることの大切さを知ることができましたか？

●夏の食事について●



3食の食事や水分補給の大切さを知ることができましたか？

●間食について●



間食の正しい取り方を知ることができましたか？

●食品ロスについて●



食品ロスについて知り、食べ物の大切さを学ぶことができましたか？

●7つのこ食と共食について●



7つのこ食について知り、共食の大切さを理解することができましたか？

●かぜの予防について●



かぜを予防するための食事について知ることができましたか？

●食物アレルギーについて●



食物アレルギーについて知り、症状などを理解することができましたか？

2024(令和6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 金	ちらし寿司 精白米、鶏卵、ちらし寿司の素	メンチ勝つ メンチカツ		渦潮汁/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 月	菜めし 精白米	ホッケガーリックフライ ホッケガーリックフライ	切り干し大根の炒り煮 切り干し大根、油揚げ、人参	豆腐とねぎのみそ汁 木綿豆腐、長ねぎ	牛乳
5 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	カリカリチキンのねぎソース 鶏肉、長ねぎ	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
6 水	塩ラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、人参、長ねぎ、もやし		ポテトクリーム じゃが芋、生クリーム		牛乳
7 木	食パン/スプレッド 食パン/黒豆きな粉クリーム		バンバンジーサラダ キャベツ、人参、鶏肉	南瓜のシチュー 南瓜、玉葱、人参、鶏肉、牛乳	みかんジュース
8 金	親子カレー 精白米、鶏卵、うずら卵、じゃが芋、玉葱、人参、大豆			ソファール元気ヨーグルト ソファール元気ヨーグルト	牛乳
11 月	ごはん 精白米	タラの醤油マヨ焼き タラ	肉じゃが(減量) しらたき、じゃが芋、枝豆、玉葱、人参、豚肉	麩のみそ汁 麩、長ねぎ	牛乳
12 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		もやしナムル もやし、人参、きんぴら	肉団子と野菜のスープ 肉団子、キャベツ、人参、長ねぎ	牛乳
13 水	カルボナーラスープスパゲティ スパゲティ、マッシュルーム、玉葱、ベーコン、カルボナーラソース、牛乳、生クリーム			マーマレード蒸しパン ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳、マーマレード	牛乳
14 木	ピビンバ 精白米、豚肉、小松菜、もやし、メンマ、人参、大豆			中華スープ/卒業おめでとうデザート 白菜、鶏肉、春雨/みかん、パイナップル、黄桃、ホイップ、チョコ、バナナ	牛乳
15 金	のり弁 精白米、ちくわ磯辺天ぷら、白身魚のフライ、海苔、ごぼう、れんこん、筍、人参			豚汁 豚肉、こんにゃく、木綿豆腐、じゃが芋、人参、長ねぎ、白菜	牛乳
18 月	ごはん 精白米	チキンマリネ 鶏肉、ピーマン、玉葱、人参	キャベツのおひたし キャベツ、もやし	大根のみそ汁 大根、人参	牛乳
19 火	焼きうどん うどん、豚肉、人参、玉葱、キャベツ	ミニアメリカンドック ミニアメリカンドック	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
21 木	腹割りコッペパン 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	ホタテフライタルソース ホタテフライ	野菜のスープ煮 じゃが芋、ブロッコリー、大根、コーン、人参、玉葱、ウインナー		牛乳
22 金	ごはん 精白米	豚肉のかりんと揚げ 豚肉、さつま芋	梅かつお和え もやし、小松菜	坦々スープ 豚肉、にら、人参、もやし、春雨、鶏卵	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

1日：メンチ勝つ

3月5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の春を勝ちとってください!!



1日：ひなあられ

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。



14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お楽しみください。



やってみよう!

21日：ホタテフライタルソース

コッペパンにホタテフライをはさんで食べましょう。

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学生	664kcal	23.9g	24.0g
中学生	795kcal	28.7g	28.7g
高校生	673kcal	22.1g	21.1g

(※高校生は、牛乳を除く)