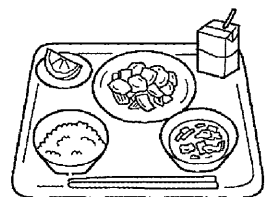


# 1年間の食生活をふりかえろう

今年度の給食もあと少しで終わりです。給食だよりで食についてさまざまなことをお伝えしてきました。1年間を振り返るとともに、食の大切さを見直し、よりよい食生活の実践につなげましょう。

## 学校給食について理解できましたか？



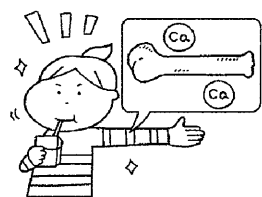
学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるための生きた教材です。

## お弁当作りのポイントを知ることができましたか？



3(主食):1(主菜):2(副菜)の割合でつめて、栄養バランスを整えましょう。

## 牛乳の栄養について知ることができましたか？



骨や歯をつくるカルシウムを積極的にとりましょう。

## 朝ごはんを食べましたか？



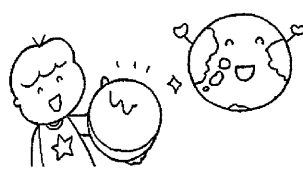
朝ごはんを食べて、体や脳を目覚めさせましょう。

## 地場産物の良さを知ることができましたか？



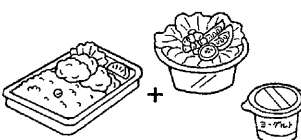
給食では、新鮮でおいしい地場産物を積極的に活用しています。

## 食品ロスを減らす工夫ができましたか？



残さず食べること、買すぎないことを意識しましょう。

## 外食・中食を上手に活用できましたか？



栄養素が偏らないよう、食品を選ぶ力をつけましょう。

## 生活習慣病について知ることができましたか？



糖分・脂質・塩分のとりすぎに気をつけましょう。

## 行事食について知ることができましたか？



昔から受け継がれる行事食を食べて、1年を健康に過ごしましょう。

## 給食のお知らせ

3日：桜もち



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。



3日：ソース勝つ

4日は公立高校の入学試験日です。日々の努力を存分に発揮し、15の春を笑顔で迎えましょう！



13日：足寄いちごの卒業ミニバフェ

卒業をお祝いするデザートを中心に、旬の足寄産いちごを使ったミニバフェをお楽しみ♪



## お知らせ

この度、出産のためお休みをいただくことになりました。これまで給食へのご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。しばらくお休みいただきますが、復帰後はさらに一層子どもたちのために安心安全な給食作りに努めてまいります。今後どうぞよろしくお願いたします。

栄養教諭  
山田 優希



平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学生	685kcal	26.3g	23.7g
中学生	803kcal	32.1g	28g
高校生	677kcal	25.3g	20.2g

(※高校生は牛乳を除く)

2025(令和7年).3.3  
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
3月	ひなまつりちらし寿司 精白米、鶏卵、人参、れんこん、椎茸、かんぴょう	ソース勝つ 豚肉、パン粉	ほうれんそうのお吸い物 ほうれんそう、人参、かまぼこ、長ねぎ	桜もち もち米、小豆	牛乳
4日 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	ほっけのオイル焼き ほっけ、パン粉	チキンとゴマサラダ グリルチキン、キャベツ、きゅうり、人参、荳わかめ	千切りスープ 白菜、人参、玉葱	牛乳
5日 水	カルボナーラスバゲティ スバゲティ、玉葱、マッシュルーム、ベーコン、牛乳、生クリーム			塩ガラスープ/マーラーカオ にら、大根、人参/小麦粉、鶏卵	牛乳
6日 木	ナン 小麦粉、砂糖、イースト、塩	うどんサラダ うどん、鶏肉、荳わかめ、コーン、人参	チキンスープカレー 鶏肉、じゃが芋、南瓜、玉葱、人参		牛乳
7日 金	豚丼 精白米、豚肉		具だくさんみそ汁/梨とピーチのゼリー和え わかめ、じゃが芋、キャベツ、人参、もやし、玉葱/洋梨缶、ピーチゼリー		牛乳
10日 月	わかめごはん 精白米、わかめ	鮭の塩ザンギ 鮭、小麦粉	なめたけ和え もやし、小松菜、なめたけ	大根と油揚げのみそ汁 油揚げ、大根	牛乳
11日 火	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	和風ミートローフ 鶏肉、豚肉、麩、パン粉、鶏卵、玉葱	ブロッコリーサラダ ブロッコリー、きゅうり	人参ポタージュ 人参、牛乳、生クリーム	白ぶどう&ほうれん草ジュース
12日 水	醤油ラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、人参、白菜、もやし、長ねぎ		バジルポテト じゃが芋		牛乳
13日 木	食パン 小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム、鶏卵、イースト、塩	蒸し鶏 鶏肉	ビーフシチュー 牛肉、大豆、じゃが芋、玉葱、人参、マッシュルーム、牛乳、生クリーム、脱脂粉乳	足寄いちごの卒業ミニバフェ ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳、バター、いちご、ぶどう缶、ホイップクリーム	牛乳
14日 金	セルフのり弁 精白米、ちくわ磯辺天ぷら、白身魚のフライ、海苔		五目きんぴら ごぼう、筍、人参	にらと玉子のみそ汁 にら、鶏卵	牛乳
17日 月	ごはん/昆布の佃煮 精白米、昆布の佃煮	肉じゃが 豚肉、じゃが芋、しらたき、枝豆、玉葱、人参	白菜のおひたし 白菜	豆腐とわかめのみそ汁 豆腐、長ねぎ、わかめ	牛乳
18日 火	黒糖パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、鶏卵、マーガリン、黒糖	マカロニクリームソース煮 マカロニ、鶏肉、玉葱、人参、牛乳、生クリーム、マッシュルーム	ミネストローネ 大根、玉葱、人参、白菜、じゃが芋、ベーコン、トマト、バター		牛乳
19日 水	みそ煮込み風うどん うどん、鶏肉、油揚げ、ごぼう、人参、大根、長ねぎ、しめじ、えのき茸		コーンフライ コーン、小麦粉、パン粉	カップdeヤクルト 牛乳	牛乳
21日 金	豚バラカレーライス 精白米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、大豆、脱脂粉乳		福神漬け 大根、なす、きゅうり、れんこん	果物ヨーグルト和え みかん缶、パイン缶、黄桃缶、ヨーグルト	牛乳
24日 月	おにぎり 精白米、海苔	鶏の竜田揚げ 鶏肉	きゅうりと大根の南蛮漬け きゅうり、大根	けんちんみそ汁 豆腐、ごぼう、白菜、人参、長ねぎ、えのき茸	牛乳

★ 見やすい所にはって、ご家庭の食事の参考にしてください。

★ 材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。