







食生活を見直してみよう

心と体の健康のためには、栄養バランスの良い食事と、規則正しい生活習慣が基本です。1年間をどのように過ごしてきたのか、振り返ってみましょう。

1年間の食生活チェック!

<p>★毎日、朝ごはんを食べましたか? →体温を上げて、脳の働きを活発に、排便をスムーズにします。</p>  <p>チェック欄 <input type="checkbox"/></p>	<p>★好き嫌いは減りましたか? →いろいろな食べ物を、残さずに食べましょう。</p>  <p>チェック欄 <input type="checkbox"/></p>
<p>★食事はよく噛んで食べましたか? →消化を助けて、脳の働きを良くします。</p>  <p>チェック欄 <input type="checkbox"/></p>	<p>★感謝して食べることができましたか? →心を込めて忘れずにあいさつをしましょう。</p> <p>いただきます ごちそうさまでした</p>  <p>チェック欄 <input type="checkbox"/></p>
<p>★食事前の手洗いをしましたか? →食中毒の予防は手洗いから! 清潔なタオルやハンカチを使いましょう。</p>  <p>チェック欄 <input type="checkbox"/></p>	<p>★間食は時間と量を決めて食べましたか? →だらだら食べてしまうと、虫歯や肥満の原因となります。</p>  <p>チェック欄 <input type="checkbox"/></p>

できなかったところは、
また4月からがんばって取り組みましょう!



給食センターでは、勉強やスポーツをがんばっているみなさんの「心と体の栄養」となるよう、おいしい給食作りに取り組んできました。
中学校3年生のみなさんは3月で最後の給食です。卒業しても「食べる」ことを大切にしてくださいね。

3月 栄養価平均値(基準値)	
小学校	エネルギー652kcal(640) たんぱく質27.3g(24) 脂質22.1g(22)
中学校	エネルギー789kcal(820) たんぱく質31.8g(30) 脂質25.3g(27)

3月 予定献立表

～今月の浦幌産食材～
牛乳 豆類 じゃがいも

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
1水	ごはん	大根のみそ汁	さばのみそ煮	三色おひたし	牛乳	
	米	大根 カットわかめ たまねぎ 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	さば 生姜	小松菜 にんじん もやし かつお節	牛乳	
2木	ちらしずし	すまし汁	厚焼きたまご	野菜のしらすあえ	牛乳	小・中 手巻き用のり 4枚つきます
	米 鶏肉 にんじん えだまめ たけのこ 手巻き用のり	豆腐 えび団子(えび すけそうたら 玉ねぎ パン粉) ほうれん草 干しいたけ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	卵	キャベツ にんじん ほうれん草 ちりめん マヨネーズ	牛乳	
3金	クリームパン	コンソメ	鶏肉のレモン焼き	えだまめサラダ	牛乳	
	小麦粉 ショートニング 卵 脱脂粉乳 食塩 イースト マーガリン カスタードクリーム	コーン たまねぎ じゃがいも しめじ パセリ バター 小麦粉 牛乳 生クリーム コンソメ	鶏肉 生姜 レモン汁	えだまめ にんじん もやし ハム ひじき ごま ごま油	牛乳	
6月	ごはん	中華たまごスープ	さんまの生姜煮	白菜のおひたし	牛乳	
	米	チンゲン菜 長ねぎ にんじん 卵 カットわかめ ごま ごま油 とりから 中華スープの素(魚醤パウダー含む)	さんま 生姜	白菜 もやし かつお節	牛乳	
7火	しょうゆラーメン		チーズフライドポテト	中華サラダ	牛乳	
	中華めん 豚肉 つと メンマ もやし 長ねぎ 生姜 にんにく ラード 豚骨 ごま油 ラーメンスープ 鳳凰醤油(豚・鶏ガラスープ) ポークエキス 魚醤 たまねぎ にんにく 豚肉 豚脂 ごま		じゃがいも 米油 粉チーズ	キャベツ にんじん ハム はるさめ ごま油 豆板醤	牛乳	
8水	ごはん	たまねぎのみそ汁	照り焼き豆腐ハンバーグ	ほうれん草のおひたし	牛乳	
	米	たまねぎ 長ねぎ カットわかめ 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	鶏ひき肉 豆腐 たまねぎ 生姜	ほうれん草 にんじん もやし かつお節	牛乳	
9木	ゆかりごはん	つみれ汁	たら青のりフライ	小松菜のごまあえ	牛乳	
	米 ゆかり 米サラダ油	すりみ(卵、魚肉エキス含む) 脱脂粉乳 卵 にんじん 白菜 長ねぎ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	たら 卵 小麦粉 パン粉 青のり 米油	小松菜 にんじん もやし ごま	牛乳	
10金	黒糖パン	野菜たっぷりポトフ	ガーリックチキン	いろいろ豆サラダ	牛乳	
	小麦粉 黒砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	ウインナー キャベツ たまねぎ にんじん じゃがいも とりから コンソメ	鶏肉 バジル にんにく オリーブ油	ひよこ豆 えだまめ ツナ ハム にんじん きゅうり コーン ごまドレッシング(ごま し いたけエキス 卵黄含む)	牛乳	
13月	ポークカレー		マンゴーミルクデザート	チーズ(中)	牛乳	チーズは 中学校のみ
	米 大麦 豚肉 レバーそぼろ たまねぎ じゃがいも にんじん りんご 生姜 にんにく 粉チーズ ヨーグルト ケチャップ コンソメ ウスターソース はちみつ 香辛料 小麦粉 バター		ミルクデザート(マンゴー味) 牛乳 みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	チーズ	牛乳	
14火	五目あんかけ焼きそば		かぼちゃコロッケ	ヨーグルトあえ	牛乳	
	蒸し中華めん 豚肉 ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん 白菜 干しいたけ きくらげ うずら卵 えび いか あさり 生姜 にんにく ごま油 北京たれ(豚脂) りんご酢 ポークエキス含む)		かぼちゃコロッケ(かぼちゃ パン粉 小麦粉 たまねぎ 乾燥マッシュポテト 植物油) 米油	みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶) りんご ヨーグルト	牛乳	
15水	ごはん	肉じゃが	さばのごまだれ焼き	小松菜のおひたし	牛乳	
	米	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらす えだまめ かつおエキス 昆布エキス	さば ごま	小松菜 もやし かつお節	牛乳	
16木	ピリ辛とぼろ丼	豆腐のみそ汁	ほっけの塩焼き	えのきのごまあえ	牛乳	
	米 豚ひき肉 にんじん えだまめ 生姜 大豆 ごま かつおエキス 昆布エキス 豆板醤	豆腐 カットわかめ 長ねぎ 油揚げ 煮干し かつおエキス 昆布エキス	ほっけ	えのき ほうれん草 にんじん ごま	牛乳	
17金	たまごパン	白菜のクリーム煮	鶏肉のカレームニエル	コーンサラダ	牛乳	
	小麦粉 砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	白菜 たまねぎ にんじん コーン えだまめ 牛乳 バター 小麦粉 生クリーム コンソメ	鶏肉 カレー粉 小麦粉	キャベツ きゅうり にんじん コーン ツナ	牛乳	
21火	コーンスパゲティ		グリルチキン	ささみとコーンのサラダ	牛乳	
	スパゲティ ベーコン コーン たまねぎ ピーマン 粉チーズ コンソメ		鶏肉 にんにく	ささみ水煮 キャベツ きゅうり にんじん コーン ごま	牛乳	
22水	ごはん	筑前煮	鮭の焼きづけ	ほうれん草のごまあえ	牛乳	
	米	鶏肉 じゃがいも こんにゃく 干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ 生揚げ ごま油 かつおエキス 昆布エキス	鮭	ほうれん草 にんじん もやし ごま	牛乳	
23木	ソーセージピラフ	コンソメスープ	たらむニエル	キャベツとコーンのサラダ	牛乳	
	米 たまねぎ にんじん ピーマン ウインナー マッシュルーム バター コンソメ	たまねぎ 長ねぎ セロリ にんじん コーン コンソメ	たら 小麦粉 レモン汁 バター	キャベツ コーン りんご チーズ ヨーグルト マヨネーズ	牛乳	
24金	ミルクパン	白菜とベーコンのスープ	ささみのマスタードフライ	ごぼうサラダ	牛乳	
	小麦粉 ショートニング 卵 加糖練乳 牛乳 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	ベーコン たまねぎ にんじん 白菜 セロリ とりから コンソメ	鶏ささみ マスタード 小麦粉 卵 パン粉 米油	ごぼうサラダ(マヨネーズタイプ) ごぼう きゅうり コーン ツナ	牛乳	

★ 材料の都合で、献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。
★ 各献立に入っている調味料や加工品についての微量成分はすべて記入できない場合があります。