

給食だより

令和4年 3月

佐呂間町学校給食センター
TEL 5-2555

栄養バランスのよい食事するためのポイント

中学校3年生は卒業すると今までより自分で食事を選択する機会が増えてきますね。

また、3月は卒業のお祝いとして小学校6年生を対象にバイキング給食を行います。

バイキング給食では、好きな食べ物だけを食べるのではなく、栄養バランスを考えて食べてもらいます。

そこで、栄養バランスのよい食事をするためのポイントについてお伝えします！



「主食・主菜・副菜」の3つそろえること です。

小学5・6年生、中学生の家庭科でも習いました。覚えていますか？

このことを意識して、これからの生活やバイキング給食に生かしてほしいと思います。

副菜(緑)

野菜やきのこ、いもや海藻類など

おもに体の調子を整えるもとになる食品

主菜(赤)

肉や魚、たまごや大豆

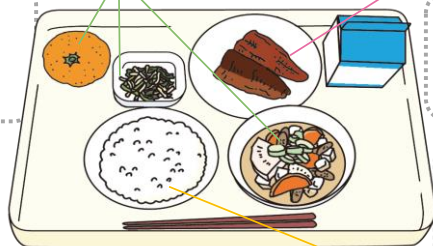
おもに体をつくるもとになる食品

バイキング給食の実施日

3日(木) 佐呂間小学校6年生

16日(水) 浜佐呂間小学校

18日(金) 若佐小学校



ごはんやパン、めん類

おもにエネルギーのもとになる食品

主食(黄)

※バイキング給食は各学校衛生管理を徹底して行う予定です。ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

リクエストメニューには☺マークがついています。

3月のこんだて (牛乳は毎日つきます)		おもな材料と体内でのはたらき			一口メモ	スプーン・フォークの つく日
右下:エネルギー(単位Kcal) (小学校3・4年/中学生)		体をつくるもとになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)		
1(火)	スパゲッティミートソース	ぶたひきに・だいず	たまねぎ・にんじん・トマト	スパゲッティ	みなさんは今年度食べることができるようになった食べ物や料理はありますか？	
	ほうれん草サラダ	シーチキン	ほうれん草・もやし・コーン	ごま		
	オレンジ (674/879)		オレンジ			
2(水)	炊き込みいなり	ひじき・あぶらあげ	にんじん・れんこん・しいたけなど	ごはん・ごま	1日早いですが、ひな祭り献立です♪炊き込みいなりをのりで巻いて食べてみてください★またひな祭りのことを「桃の節句」と呼びます。	
	手巻きのり	のり				
	すまし汁	とうふ・ふ	みずな・えのきたけ			
	もものタルト (681/738)		もも	こめこ・さとう		
3(木)	コッペパン			コッペパン	きょうがひな祭りですね。ひな祭りは女の子が元気に成長することを願う日本の伝統行事です。	
	㊦ 浜保 ABCスープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・マカロニ		
	㊦ 若保 白身魚フライ	ホキ		サラダあぶら・パンこ		
	㊦ 佐中3年 蒸し野菜サラダ (606/730)		ブロッコリー・カリフラワー・コーン			
4(金)	ごはん			ごはん	あさりには血を作る「鉄」がたっぷり入っています。健康に過ごすために大切な食べ物です。	
	みそ汁	ふのり・とうふ	だいこん・ながねぎ			
	ポークチャップ	ぶたにく	たまねぎ・えりんぎ			
	あさりのサラダ (649/846)	あさり	キャベツ・きゅうり・にんじん	サラダあぶら・ごま		
7(月)	ごはん(のりの佃煮)	ひじき・のり		ごはん・さとう	春雨サラダは佐中3年生のリクエストメニューです。ツルツルして食べやすく、人気のメニューの1つです♪	
	みそ汁	あぶらあげ	はくさい・ぶなしめじ			
	☺ ハムカツ	ハム		ばんこ・サラダあぶら		
	☺ 春雨サラダ (642/831)	ハム	きゅうり・にんじん	はるさめ		

3月のこんだて (牛乳は毎日つきます)		おもな材料と体内でののはたらき			一口メモ	スプーン・フォークのつく日
右下:エネルギー(単位Kcal) (小学校3・4年/中学生)		体をつくるものになる(赤)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのもとになる(黄)		
8(火)	豚骨ラーメン ㊟ 安倍川団子 (672/840)	ぶたももにく	たまねぎ・ながねぎ・もやしなど	ちゅうかめん	こんねんどが、 今年度7月にだした白玉きなこ。覚えていて リクエストに書いてくれました！	
9(水)	チキンピラフ ほうれん草のスープ (658/871) ㊟ かぼちゃチーズフライ	とりにく・えだまめ とうふ	たまねぎ・にんじん・コーン ほうれん草・たまねぎ・にんじん	ごはん・バター サラダあぶら・パンこ	きょう 今日のリクエストは今年度の5月に 出ていました。こちらも覚えてくれ ていてとても嬉しかったです♪	
10(木)	㊟ メロンパン ポトフ ミートボール コーンサラダ ㊟ コーヒー牛乳 (606/723)	コーヒーぎゅうにゅう ウインナー とりにく・ぶたにく	にんじん・キャベツ たまねぎ キャベツ、にんじん・コーン	メロンパン じゃがいも パンこ エッグケア	きょう 今日はいつもの牛乳がコーヒー牛乳 になっています！生乳、砂糖は北海 道産で素材にこだわっています。	
11(金)	ごはん ㊟ 牛汁 豆腐ハンバーグ きりぼしだいこん・にんじんの 切干大根の煮物 (647/798)	ぎゅうにく とうふ・とりにく・だいず さつまあげ・あぶらあげ・ひじき	ながねぎ・まいたけ たまねぎ きりぼしだいこん・にんじん	ごはん じゃがいも・こんにやく	うじる 牛汁にはトップファームの牛肉を使用 する予定です。今の中学3年生が6年生 の時に料理研究家にならって作った料 理の一つです！	
14(月)	㊟ ボークカレー ㊟ 海藻サラダ すだちゼリー (643/879)	ぶたにく かいそう・シーチキン	たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり・にんじん	ごはん・じゃがいも	明日は佐呂間中学校の卒業式です。 ご卒業おめでとうございます❀	
15(火) ㊟佐中	クリームスパゲッティ カラフルサラダ パイン缶 (661/875)	とりにく・ぎゅうにゅう・とうにゅう ハム	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・きゅうり・パプリカ パイン	スパゲッティ・バター じゃがいも	パプリカはピーマンよりビタミンC が2倍以上多く含んでおり、栄養満 点の野菜ですよ♪	
16(水)	ごはん みそ汁 メンチカツ (618/802) にんじんとツナのきんぴら	とうふ・わかめ とりにく・ぶたにく シーチキン	えのきたけ・ながねぎ キャベツ にんじん・こねぎ	ごはん サラダあぶら・パンこ しらたき・ごま	ごはんとおかずを交互に食べて、味 の広がりを楽しんでみてください★	
17(木)	ミルクパン 野菜スープ 鶏肉のトマトソース煮 ポテトサラダ (623/821)	ベーコン とりももにく ハム	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう たまねぎ・えりんぎ きゅうり・にんじん・たまねぎ	ミルクパン たまねぎ・ピーマン・トマト じゃがいも・エッグケア	パンは遠軽町のふじ美製パンさんが 作っています。小麦などの価格が上が る中、今年度も変わらずおいしいパン を作ってくれました。感謝です。	
18(金)	わかめごはん ワントンスープ イカリングフライ もやしのごまサラダ (648/814)	わかめ ぶたひきにく・だいず イカ	にんじん・はくさい・ながねぎなど もやし・ほうれんそう・にんじん	ごはん・ごま ワントンのかわ サラダあぶら・パンこ ごま	21日(火) 春分の日です。昼と夜 の長さが等しくなる日です。これか ら、明るい時間が増えていきます よ！	
22(火) ㊟佐小	ナポリタン キャベツのコンソメスープ しらほなまめ 白花豆コロッケ (680/852)	ウインナー とりももにく しらほなまめ	たまねぎ・ピーマン・トマト キャベツ・たまねぎ・にんじん じゃがいも・パンこ	スパゲッティ じゃがいも じゃがいも・パンこ	きょう 今日は佐呂間小学校の卒業式です。 ご卒業おめでとうございます❀	
23(水)	マーボー丼 中華和え もも缶 (675/884)	とうふ・ぶたひきにく ちゅうかあ かん	ながねぎ・しいたけ はくさい・にんじん もも	ごはん ごまあぶら	きょう 今日は中華料理です♪	
24(木) ㊟若小 ㊟浜小	ソフトカンパニユ クリームシチュー オムレツ ブロッコリーのツナマヨ和え	とりももにく・ぎゅうにゅう・とうにゅう たまご シーチキン	たまねぎ・にんじん たまご ブロッコリー・コーン	ソフトカンパニユ バター・じゃがいも エッグケア	きょう 今日は若佐小学校・浜佐呂間小学校 の卒業式です。ご卒業おめでとうご ざいます❀	

※都合により、献立を予告なく変更する場合があります。

1年間、ありがとうございました。

今年度もコロナ禍ということで、「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食もよく食べていました。保護者の皆様、今年度も給食運営へのご理解ご協力ありがとうございました。

引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

