

給食だより3月号

上勝町学校給食共同調理場
令和7年2月28日発行

今年度も残すところ、あと1か月となりました。今までの食生活を振り返ってみましょう。

あなたの食生活はどうか？ 振り返りチェックシート

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたなら歯を磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…

7~9個	4~6個	1~3個	0個
☆☆☆ たいへんよくがんばりました	☆☆ よくがんばりました	☆ もうすこしががんばりましょう	まずはたべることをすきになりましょう

学校給食予定献立表

日曜	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	ちらしずし、ぎゅうにゅう、 さわらのしおやき、そうめんじる ひなあられ	こめ、さとう、そうめん、 ひなあられ	ぎゅうにゅう、しらすぼし、 ちくわ、たまご、さわら、 あぶらあげ	すだちかじゅう、にんじん、こんにゃく、 れんこん、たけのこ、さやいんげん、 たまねぎ、しいたけ、こまつな	617kcal 29.2g 15.5g
4火	ごはん、ぎゅうにゅう、 マーボーれんこん、 ナムル	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ハム	れんこん、にんじん、たまねぎ、 しいたけ、グリーンピース、にんにく、 ねぎ、チンゲンサイ、もやし	610kcal 21.3g 16.1g
5水	ごはん、のりにつくだに、ぎゅうにゅう、 こうやどうぶのもの、 チンゲンサイのおひたし	こめ、さとう	ぎゅうにゅう、のりにつくだに、 こうやどうぶ、とりにく、 さつまあげ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 チンゲンサイ、もやし	601kcal 27.9g 13.1g
6木	せきはん、ぎゅうにゅう、 チキンカツ/えびフライ、ゆでブロッコリー、 かきたまじる、クレープ(いちご/チョコ)	こめ、あぶら、 クレープ(いちご/チョコ)	ぎゅうにゅう、あずき、 チキンカツ/えびフライ、たまご、 とうふ、わかめ	ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、こまつな	セレクト 618kcal 25.8g 17.9g
7金	コッパパン、ぎゅうにゅう、 とりにくとやさいのトマトに、 スパゲティサラダ	パン、じゃがいも、さとう、 あぶら、スパゲティ、 マヨネーズ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ハム	たまねぎ、にんじん、しめじ、 ピーマン、トマトピューレ、 きゅうり、キャベツ	627kcal 26.1g 29.4g
10月	チキンカレー、ぎゅうにゅう、 やさいサラダ	こめ、じゃがいも、カレールウ、 あぶら、ドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく、 だっしふんにゅう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 りんご、にんにく、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	634kcal 21.2g 17.9g
11火	ごはん、ぎゅうにゅう、 あつあげのそぼろに、 こまつなともやしのごまあえ	こめ、さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、 あつあげ	しょうが、こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、えだまめ、こまつな、 もやし	646kcal 24.4g 19.6g
12水	ごはん、ぎゅうにゅう、 いわしのしょうがに、 ゆではくさい、さわにわん	こめ	ぎゅうにゅう、いわしのしょうがに、 ぶたにく、あぶらあげ	はくさい、こんにゃく、ごぼう、 だいこん、にんじん、ねぎ	624kcal 26.7g 18.8g
13木	ごはん、ぎゅうにゅう、 とうふとえびのチリソースに、 はるまき	こめ、ごまあぶら、さとう、 かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、えび、 はるまき	しいたけ、にんじん、たまねぎ、 たけのこ、えだまめ、にんにく、 しょうが	687kcal 25.7g 21.3g
14金	卒業式				
17月	ごはん、ぎゅうにゅう、 さばのしおやき、おかかあえ、 とんじる	こめ、さつまいも	ぎゅうにゅう、さば、かつおぶし、 ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、 みそ	ほうれんそう、もやし、 にんじん、ごぼう、ねぎ	674kcal 31.4g 20.5g
18火	ごはん、ぎゅうにゅう、 はっぼうさい、 むしシューマイ	こめ、かたくりこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、 えび、うすらたまご、シューマイ	たけのこ、はくさい、たまねぎ、 にんじん、さやいんげん、ねぎ、 にんにく、しょうが	660kcal 25.8g 21.3g
19水	ごはん、ぎゅうにゅう、 とりにくのねぎソースあえ、 だいこんとあぶらあげのみそじる	こめ、ごまあぶら、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、とうふ、わかめ、 みそ	ねぎ、だいこん、こまつな、 にんじん、たまねぎ、えのきたけ	650kcal 32.7g 17.8g
21金	コッパパン、ぎゅうにゅう、 ハンバーグのケチャップソースかけ、 こぶまいも、マカロニスープ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、マカロニ	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、 ベーコン	しめじ、たまねぎ、にんじん、 たまねぎ、とうもろこし、 チンゲンサイ	615kcal 25.5g 24.5g

※材料購入等の都合により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。