

# 給食だより 3月

令和6年2月 29日  
音更町立音更中学校

## 1年間の食生活を振り返ろう

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年を振り返って、今までに学んできたことをこれからの食生活にいかしていきます。

### ●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●



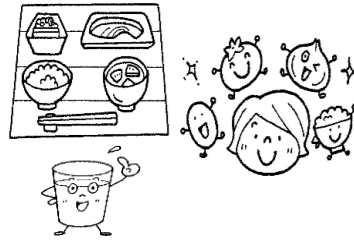
食事のあいさつや、正しいはしの持ち方などを知ることができましたか？

### ●よくかむことについて●



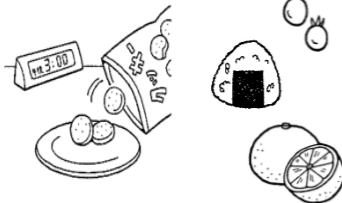
よくかんで食べることの大切さを知ることができましたか？

### ●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つのご食と共食について●



7つのご食について知り、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●

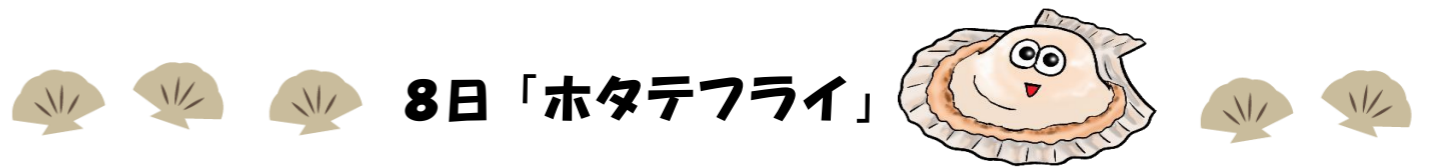


食物アレルギーについて知り、症状などを理解することができましたか？

## 3月のこんだて

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
1日 (金)	きゅうりづけ ごはん にくじゃが 牛乳	ごはん		
		じゃがいも	豚肉 魚河岸揚げ	にんじん 玉ねぎ
				きゅうり
			牛乳	
4日 (月)	ちゅうかキャベツ ごはん にくだんこのあんかけ 牛乳	ごはん		
			肉団子	白菜 にんじん もやし しいたけ
				キャベツ
			牛乳	
5日 (火)	ツナサラダ コッペパン マロニースープ 牛乳	コッペパン		
		マロニー	豚肉	にんじん もやし
			ツナ	キャベツ 玉ねぎ にんじん
			牛乳	
6日 (水)	ビビンバ わかめスープ 牛乳	ごはん		
			豚肉 豆腐	にんじん もやし 小松菜 メンマ
			わかめ 鶏肉	長ねぎ にんじん
			牛乳	
7日 (木)	ねぎやしき(ひとり3こ) しょうゆラーメン 牛乳	ラーメン		
		ねぎやしき	豚肉	白菜 もやし にんじん 小松菜 メンマ 長ネギ
			牛乳	
8日 (金)	ホタテフライ(ひとり3こ) たまごパン キャベツマスープ 牛乳	たまごパン		
		キャベツマスープ	じゃがいも	ベーコン
		ホタテフライ		ホタテ
				牛乳
11日 (月)	ヨーグルト チキンカレー 牛乳	ごはん		
		じゃがいも	鶏肉	にんじん 玉ねぎ
			ヨーグルト	

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
12日 (火)	キャベツメンチ バターパン オニオンスープ	バターパン オニオンスープ キャベツメンチ 牛乳	バターパン じゃがいも 鶏肉 キャベツメンチ 牛乳	にんじん 玉ねぎ
13日 (水)	おとぶけきょうしやく はくさいのこぶあえ くろまめずし すましじる	黒豆ずし すまし汁 白菜の昆布和え 牛乳	ごはん 黒豆 油揚げ 豆腐 塩昆布 牛乳	ごぼう しいたけ にんじん かんぴょう 長ねぎ えのき 白菜 きゅうり
14日 (木)	お祝いデザート わふうスパゲティ	和風スパゲティ お祝いデザート 牛乳	スパゲティ いちごクレープ 牛乳	豚肉 しめじ えのき 玉ねぎ にんじん
15日 (金)	<b>卒業式</b>			
18日 (月)	あさづけ たきこみごはん だいこんのみそしる	炊き込みごはん 大根のみそ汁 浅漬け 牛乳	ごはん じゃがいも 鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳	ごぼう にんじん しいたけ たけのこ 大根 長ねぎ きゅうり きゃべつ
19日 (火)	わなしゼリー キーマカレー	キーマカレー 和梨ゼリー 牛乳	ごはん 和梨ゼリー 牛乳	豚肉 玉ねぎ にんじん トマト
21日 (木)	むしパン こもくうどん	五目うどん むしパン 牛乳	うどん むしパン 牛乳	鶏肉 ちくわ にんじん 長ねぎ 小松菜 しいたけ
22日 (金)	チーズ ピラフ コンソメスープ	ピラフ コンソメスープ チーズ 牛乳	ごはん 麦 ウインナー 鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ にんじん ピーマン にんじん 玉ねぎ



北海道漁業協同組合連合会さんから、「ホタテフライ」を提供していただきました。

北海道産のホタテのみを使用して、刺身鮮度のホタテ貝柱をフライにしています！  
感謝していただきましょう☆



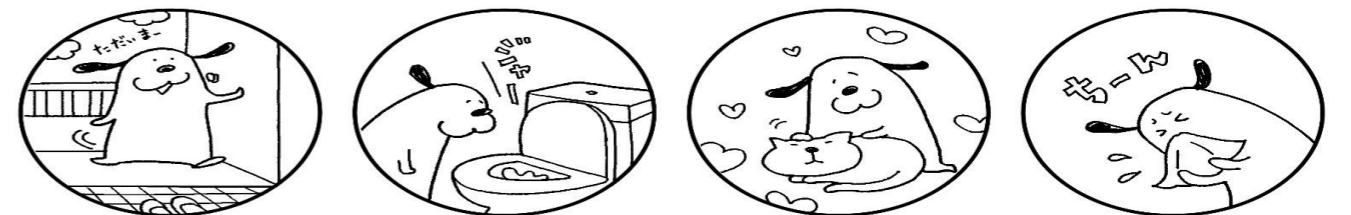
### おとぶけ給食 13日「黒豆」



今月のおとぶけ給食は『黒豆』です。  
光黒（ひかりぐろ）という種類の黒大豆を使用し、『黒豆ずし』を作ります！黒豆の色素とお酢が反応して、ピンク色のごはんになります。お楽しみに♪



こんな時は手を洗いましょう

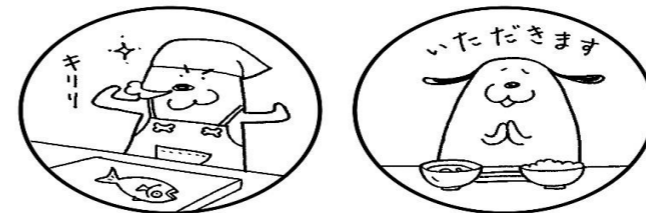


家に帰った時

トイレの後

動物に触った時

鼻をかんだ後



料理をする前

食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。

○お知らせ  
物資の都合により、献立の変更・食材料の変更もあります。ご了承ください。

	月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校		553kcal	21.2g	16.6g	3.3g
中学校		676kcal	25.5g	21.1g	4.0g