

学校給食だより

八雲町学校給食センター

この1年間、たよりでいろいろなことをお伝えしてきました。みなさんもさまざまなことを学んできたことと思います。1年間をふりかえって、今までに学んだことをこれからの生活に生かしていきましょう。

1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

☐ 朝ごはんを毎日食べた

☐ 好ききらいをしないで食べた

☐ 間食は時間と量を決めてとった

☐ よくかんで食べた

☐ 食事の前に石けんで手を洗った

☐ 食事のマナーを守って食べた



ご卒業

おめでとう

ございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選びたりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。



3月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こ ん だ て 名			黄	赤	緑	
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
1 (火)	コ ッ ペ パ ン	牛乳	コーンポタージュ・チキンナゲット(小2・中3個) ゴマドレサラダ(イチゴミックスジャム)	パン・ジャム マーガリン・ゴマ	クリームチーズ・粉乳・鶏肉 牛乳	コーン・玉ねぎ・パセリ キャベツ・人参・ブロッコリー	
2 (水)	米 飯	〃	カレー・あじフライ・ボイルキャベツ (ミニソース)	米・じゃが芋	豚肉・粉乳・あじ・牛乳	玉ねぎ・人参・パセリ・キャベツ	
3 (木)	減 量 ご は ん	〃	あんかけうどん・大根とコーンのサラダ ひなゼリー	米・うどん ゼリー	豚肉・油揚げ・花竹輪・ツナ 牛乳	人参・筍・長ねぎ・大根 キュウリ・コーン	
4 (金)	熊石小6年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ㊦687㊦871	たんぱく質(g) ㊦27.4㊦34.9	脂 質(g) ㊦23.0㊦29.0	野菜量(g) ㊦88㊦105
7 (月)	米 飯	牛乳	ワカメのみそ汁・ジンギスカン(チーズ)	米・じゃが芋	ワカメ・油揚げ・ラム・チーズ 牛乳	長ねぎ・ピーマン・玉ねぎ・人参 キャベツ・ニンニク・生姜	
8 (火)	黒 糖 パ ン	〃	コンソメスープ・チキンカツケチャップ煮 ツナ入りベジサラダ	パン	豚肉・鶏肉・豆腐・いわし 花かつお・牛乳	人参・キャベツ・パセリ コーン・大根・キュウリ	
9 (水)	ワカメごはん	〃	なめこのみそ汁・厚焼き卵・鶏じゃが	米・じゃが芋 こんにゃく	ベーコン・鶏肉・ツナ・牛乳	なめこ・大根・長ねぎ・玉ねぎ グリーンピース・人参	
10 (木)	減 量 ご は ん	〃	白菜のスープ・焼きそば・野菜コロッケ	米・めん じゃが芋	ワカメ・豆腐・鶏卵・鶏肉・牛乳	白菜・木耳・長ねぎ・生姜・人参 キャベツ・玉ねぎ・ピーマン	
11 (金)	米 飯	〃	枝豆ボールと小松菜のスープ・春巻き 大根のマーボー炒め	米 春巻きの皮	ツト・鶏肉・豚肉・牛乳	筍・小松菜・木耳・生姜・大根 長ねぎ・グリーンピース・もやし・人参	
14 (月)	米 飯	牛乳	みそけんちん汁・味付け肉団子(各2個) 春雨サラダ	米・こんにゃく ゴマ・ゴマ油・春雨	すり身・小女子・大豆・豚肉 牛乳	豆腐・鶏肉・豚肉・ツナ・牛乳	大根・人参・長ねぎ・ごぼう キュウリ・白菜
15 (火)	きな粉揚げパン	〃	オニオンスープ・チキントマト煮	パン	きな粉・鶏肉・糸かま・牛乳	玉ねぎ・人参・白菜・コーン・しめじ ブロッコリー・キャベツ・パセリ	
16 (水)	米 飯	〃	豚じゃが汁・ハンバーグおろしソース キャベツとツナのサラダ	米・じゃが芋	豚肉・豆腐・鶏肉・ツナ・牛乳	人参・白菜・大根・キュウリ キャベツ・コーン	
17 (木)	減 量 ご は ん	〃	ガタタンラーメン・和風チキンサラダ ヨーグルト	米・めん	豚肉・ツト・鶏肉・ヨーグルト 牛乳	もやし・木耳・筍・メンマ・白菜 人参・長ねぎ・キュウリ・キャベツ	
18 (金)	米 飯	〃	キャベツのみそ汁・鮭ちゃんちゃん焼き ミニトマト(各2個)(味付けのり)	米・バター	油揚げ・鮭・チーズ・のり・牛乳	キャベツ・人参・ピーマン ミニトマト	
22 (火)	コ ッ ペ パ ン	牛乳	ホワイトシチュー・カレースパゲティ・黄桃	パン・スパゲティ マーガリン・じゃが芋	白花豆・糸かま・鶏肉・粉乳 牛乳	玉ねぎ・人参・パセリ・パプリカ・ピーマン グリーンピース・ブロッコリー・桃	
23 (水)	米 飯	〃	キムチスープ・チキンカツ・ボイルキャベツ (ミニソース)	米	豚肉・高野豆腐・ワカメ・鶏肉 牛乳	大根・にら・長ねぎ・筍・キャベツ	

こんだてせつめい

- 15日 センターで、コッペパンを揚げて、きな粉をつけて提供します。ごはん容器に入れて出るので、皿に盛りつける時は、こぼさないよう気をつけてね。
- 17日 ガタタンは、芦別市の郷土料理です。具材の多く入ったスープが原型ですが、今回はラーメンにアレンジしました。
- 今月も、八雲の食材を使って給食を作ります。🍷・🍷・🍷

3月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	634	24.1
中学校	806	30.4

予定回数 16回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承ください。