

給食センターだより 3月

稚内市学校給食センター 令和 4年 3月発行 (小学校向け)



健康な体づくりのために栄養バランスよく食べよう!

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での動きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。



見た目の色じゃないよ	<p>わたしたちは赤のグループ 体をつくるもとになるよ</p>	<p>わたしたちは黄のグループ エネルギーのもとになるよ</p>
	<p>わたしたちは緑のグループ 体の調子をととのえるもとになるよ</p>	<p>見た目の色じゃないよ 体の中での動き別にわけたグループなの</p>
	<p>あれ? 君たち赤いよ</p>	<p>へえ~</p>

◎今月の献立から◎ ♪はスプーンの必要な日です。

・18日(金)ピビンパドンは、ごはんのうえにぐをのせてたべましょう。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、コーン・じゃがいも・たまねぎ・ごぼう・ほっけ・ぶたにく・とりにく・みそ・牛乳などがあります。

日	曜	こんだて			おもなざいりょうとそのはたらき		
					血・肉・腎をつくる あかのなかま	からだの調子をととのえる みどりのなかま	熱や力のもとになる きいろのなかま
1	火	★そうやのしおいりソフトフランス ★牛乳	★コンソメスープ プレーンオムレツ ★じゃがいものミートソースに	牛乳 たまご ウインナー ぶたにく	たまねぎ コーン にんじん	ソフトフランス じゃがいも	
2	水	★ごはん ★牛乳	★なめこのみそしる やきつくね ★きんぴらごぼう	牛乳 とりにく	なめこ だいこん ねぎ ごぼう にんじん	ごはん	
3	木	★牛乳	★かしわうどん ★やさいチャンプルー ももゼリー	牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ ねぎ にんじん きゃべつ もやし	うどん	
4	金	★ごはん ★牛乳	★ぶたじる かつおカツ こまつなのごまあえ	牛乳 ぶたにく かつお	だいこん ねぎ にんじん こまつな	ごはん	

7	月	★ごはん ★牛乳	★たまねぎとわかめのみそしる ★ほっけのみりんやき ★とりにくのさっぱりに	牛乳 とりにく	たまねぎ ごぼう えだまめ にんじん	ごはん
8	火 🍴	★コッペパン ★牛乳	★きゃべつのミルクスープ チキンピカタ ★いんげんとコーンのソテー	牛乳 ベーコン とりにく	きゃべつ にんじん さやいんげん	コッペパン
9	水	★ごはん ★牛乳	すましじる さばのみそに ちくわとやさいのピリからいため	牛乳 とうふ さば ちくわ	ねぎ にんじん ほうれんそう	ごはん
10	木	★牛乳	★コーンラーメン はるまき もやしのナムル	牛乳 ぶたにく	コーン たまねぎ きゃべつ もやし	ラーメン
11	金	★ごはん ★牛乳	★あつあげのみそしる あつやきたまご ★とりじゃが	牛乳 たまご あつあげ とりにく	たもぎたけ にんじん たまねぎ	ごはん じゃがいも
14	月	★ごはん ★牛乳	★ふのりのみそしる いわしのうめに ★きりぼしだいこんのいためもの	牛乳 とうふ ふのり いわし ちくわ	ねぎ きりぼしだいこん にんじん	ごはん
15	火	★バターパン ★牛乳	★はるさめスープ やさいもっチーズフライ きゃべつのかいそうサラダ	牛乳 ぶたにく ツナ	コーン きゃべつ	バターパン はるさめ
16	水	★ごはん ★牛乳	★だいこんのみそしる ★ひめほっけのいちやぼし(2ほん) れんこんとこんにやくのきんぴら	牛乳 ひめほっけ あぶらあげ	だいこん えのきたけ れんこん	ごはん
17	木	★牛乳	★にゅうめん きんとんパイ いそかあえ	牛乳 とりにく	にんじん はくさい まいたけ チンゲンサイ	ひやむぎ さつまいも
18	金	★ごはん ★牛乳	シャンタンスープ やさいしゅうまい(2こ) ★ビビンバどん	牛乳 ぶたにく	はくさい にんじん ほうれんそう もやし	ごはん
22	火 🍴	★コッペパン ★牛乳	★とりにくのブラウンシチュー ハンバーグ ★きのこのソテー	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ	コッペパン じゃがいも
23	水	★ごはん ★牛乳	★いものこじる さばのしおやき だいこんのわふうサラダ	牛乳 さば かにふうみかまほこ	たまねぎ まいたけ だいこん	ごはん さといも
24	木	やきおにぎり ★牛乳	★きざみきつねうどん こまつなとツナのいためもの	牛乳 あぶらあげ ツナ	にんじん ねぎ こまつな	やきおにぎり うどん
25	金 🍴	★ごはん ★牛乳	★こんさいカレー ブロッコリーサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳 とりにく だいち	れんこん コーン にんじん しめじ ブロッコリー	ごはん さつまいも
3月平均栄養価 エネルギー636 キロカロリー たん白質 24.6g 脂質 22.0g 炭水化物 82.4g 食塩 3.0g						

◆ 献立は、予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。

◎ 給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい。

◎ 給食費助成の申請をお忘れではありませんか？

申請書は稚内市学校給食センターで受け付けております。

