

# 令和5年3月 よていにんだて表

栄養指導目標

1年間の食生活をふりかえろう

横手市大森学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>できるようになったかな？</p> <p>嫌いな食べ物や食べられるようになりましたか。</p> <p>毎朝、朝食をきちんと食べましたか。</p> <p>みくかんて食べていますか。</p>	<p>1日</p> <p>ごはん</p> <p>ほっけのてりやき</p> <p>ひじきと大豆の煮物</p> <p>カレー豚汁</p> <p>アップルシャーベット</p>	<p>2日</p> <p>牛スタミナ丼</p> <p>三色あえ</p> <p>わかめのみそ汁</p>	<p>3日</p> <p>赤飯 ごましお</p> <p>鶏肉のまごころみそやき</p> <p>切りほしだいこん</p> <p>切干大根サラダ</p> <p>すまし汁</p> <p>ひなまつりももゼリー</p>	
<p>6日</p> <p>ごはん</p> <p>白身魚フライ</p> <p>(バックタルタルソース)</p> <p>豚肉とピーマンの炒めもの</p> <p>もずくのみそ汁</p>	<p>7日</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐風中華いため</p> <p>ブロッコリーのごまあえ</p> <p>卵とコーンのスープ</p> <p>野菜果実ゼリー</p>	<p>8日</p> <p>ごはん</p> <p>鮭のはちみつレモン揚げ</p> <p>肉野菜いため</p> <p>ほうれん草のみそ汁</p>	<p>9日</p> <p>みそラーメン</p> <p>にらまんじゅう</p> <p>海藻サラダ</p> <p>さきさきチーズ</p>	<p>10日</p> <p>ごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>福神漬</p> <p>かに風味サラダ</p> <p>小学校 青りんごゼリー</p> <p>中学校 卒業お祝いクレープ</p>
<p>13日</p> <p>大森小 弁当日</p> <p>明峰中 代休</p>	<p>14日</p> <p>背割りコッペパン</p> <p>ソーセージケチャップがけ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>かぼちゃのポタージュ</p>	<p>15日</p> <p>豚キムチ丼</p> <p>やみつききゅうり</p> <p>もやしの中華スープ</p> <p>小学校 卒業お祝いクレープ</p>	<p>16日</p> <p>ごはん</p> <p>さばのこんぶしょうゆやき</p> <p>煮びたし</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> <p>青りんごゼリー</p>	<p>17日</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉のごまがらめ</p> <p>粒マスタードいりおひたし</p> <p>なめこのみそ汁</p>
<p>20日</p> <p>わかめごはん</p> <p>鶏肉のからあげ</p> <p>もやしとツナのあえもの</p> <p>新玉ねぎのみそ汁</p> <p>さくらのケーキ</p> <p>(いちごレアチーズ味)</p>			<p>これくらいおあきこなっただかな？</p>	

※感染症の流行により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## ありがとうございました

大森学校給食センターは、大森町共同調理所から数えると、49年間の歴史に幕を閉じます。

これまで、給食へのご理解とご協力をいただき、本当にありがとうございました。

横手市ホームページ内で、大森給食センターの献立やレシピを紹介しています。

「こんにちは！大森給食センター」で検索🔍

または、こちらのQRコードから→



※大森給食センターの思い出の味は、レシピコーナーからご覧になれます。



# 「卒業」「進級」 …胸ワクワクの3月

しよくせいかつ  
食生活  
チェック

みなさん、きつと実り多い1年間だったでしょうね！  
ところで、「食生活」の1年間はいかがでしたか？ 「食生活チェック」で反省してみましょう。

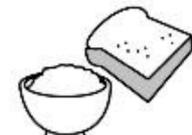
**① 朝ごはんは毎日食べていますか？**  
朝ごはんは1日のエネルギー源です。しっかり食べましょう。

チェック



**⑥ おかずだけでなくパンやご飯もきちんと食べましたか？**

チェック



**② 牛乳は残さず飲みましたか？**  
牛乳には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさんあります。からだをつくるたんぱく質も多いので、成長期のみなさんにはとても大切な食品です。

チェック



**⑦ 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつができましたか？**

チェック



**③ 「にんじん」や「ほうれん草」などの色の濃い野菜を残さず食べていますか？**

チェック



**⑧ よくかんで食べていますか？**  
たくさんかむと、あごがきたえられ、歯並びもよくなります。その上、かむことで脳が刺激され、頭の働きもよくなります。一口30回かみましょう。

チェック



**④ 「キャベツ」などの色の薄い野菜も残さずに食べましたか？**

チェック



**⑨ 食事の前の手洗いは、よくできましたか？**

チェック



**⑤ 魚はしっかり食べましたか？**  
「サバ」や「イワシ」などの背中の青い魚のあぶらには、「エイコサペンタエン酸」「ドコサヘキサエン酸」が含まれていて、血液をきれいにしたり、脳の働きを活発にする効果もあります。

チェック



**⑩ 給食当番の仕事に協力しましたか？**

チェック



さあ、みなさんの結果はいかがでしたか？  
「はい」の数がたくさんあった人は、これからもこの調子で健康なからだづくりを心がけましょう。  
残念ながら「はい」の数が少なかった人は、自分の食生活について見直し、できなかったところを頑張ってみましょう。

