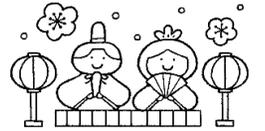




3月よていにんだてひょう



目標：1年間の食生活をふり返ろう

平鹿学校給食センター 令和7年

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ (小学校2コ、中学校3コ) 豚キムチ炒め 大根のみそ汁	ごはん 牛乳 ★とり肉のまごころみそ焼き かみかみあえ すまし汁 焼きのり	ごはん 牛乳 いわしオレンジ煮 塩きんぴらごぼう とん汁	しょうゆラーメン 牛乳 ぎょうざ(2コ) まめまめサラダ	ごはん 牛乳 カツカレー (カレー、とんかつ) 和風サラダ すだちゼリー(中学校のみ)
10	11	12	13	14
ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き 煮びたし よせなべ風汁	ごはん 牛乳 春巻き 八宝菜 わかめスープ	ごはん 牛乳 玉子の肉みそがけ 大根のうま煮 花なるとのすまし汁	セルフぶた丼 牛乳 ごまあえ なめこのみそ汁 すだちゼリー(小学校のみ)	コッペパン 牛乳 ポテトとツナのチーズ焼き 花野菜サラダ コンソメスープ いちごジャム
17	18	19	20	21
ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 蒸しどりのあえもの 小松菜のみそ汁	ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁	ごはん 牛乳 とり肉の塩こうじ揚げ かぶのサラダ だしたっぷりみそ汁	しゅんぶん 春分の日	ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツカクテル 福神漬

※食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。★印は今月の横手市統一料理です。

今年度も残すところあと1カ月となりました。卒業や進級などの節目を迎える時期です。1年間の食生活を振り返り、これからの生活に生かしてほしいと思います。

パソコン・スマホで献立チェック
給食の写真も載っています。

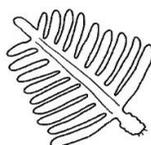
「こんにちは！平鹿」または
スマホからのアクセスは
こちらから！



食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康にすくすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。



春を告げる食品

わかめ

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。



わかめごはん わかめのみそ汁 若竹煮

健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での働きが違うため、健康にすくすにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。



	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	
	基準	今月	基準	今月
小学校	650	650	21.1~ 32.5g	25.4
中学校	830	822	27.0~ 41.5g	31.3