

学校給食だより

八雲町学校給食センター

ひな祭り

女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。

「桃の節句」ともいいますが、本来は年齢や性別は関係なく厄払いを目的とした日でした。

3日に、赤飯とくらやさんのくずバーがですよ～！

そつぎょう
ご卒業おめでとうございます

卒業生のみなさん、これからも食べて元気な体でいてくださいね。充実した毎日を送ることができるように願っています。

学校給食をふり返って・・・

児童・生徒のみなさんと給食時間をいっしょに過ごす中で、「苦手なものだったけど食べられるようになったよ！」「はじめて食べるものだったけどおいしかった！」という声を聞くことができました。



“好き嫌いせず食べる”ことはきっと簡単ではないと思います。それでも普段食べないのに給食で挑戦して食べてくれる姿は立派でした。

好きな食べものが手に入らなくなったら、あまり好きではないものも生きていくために食べることになるかもしれません。

そのとき、みなさんが困らないように、いろんな食べものや味を今のうちに体験して「苦手なものもこうすれば食べられる！」と知っておけば役に立てるかなと思ひ、さまざまなものを作っていました。

感想を伝えてくれたり、お手紙を書いてくれたり、クラス全員で毎日完食してくれたり、とてもうれしかったです。1年間、ありがとうございました。



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	
3(月)	せきはん	牛乳	【ひなまつりメニュー】 おすいもの・鶏ちゃん煮・くずバーサイダー味	もちごめ・あずき ふ	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく	にんじん・ながねぎ・キャベツ こまつな・にんにく・しょうが	
4(火)	こくとうパン	〃	ミネストローネ・牛肉入りコロッケ 大根とコーンのサラダ	パン・じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう・ベーコン ぎゅうにく・ツナ	にんじん・たまねぎ・にんにく・トマト パセリ・だいこん・きゅうり・コーン	
5(水)	ごはん	〃	じゃがいものみそ汁・だしまき玉子 大豆とじゃこのいり煮・おぼこづけ(2枚)	ごはん・じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう・あぶらあげ たまご・だいず・こうなご	ながねぎ・だいこん	
6(木)	八雲小学校5年3組のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ④840 ⑤1008	たんぱく質(g) ④23.1 ⑤27.7	脂質(g) ④28.3 ⑤34	野菜量(g) ④50 ⑤60
	げんりょうわかめごはん	牛乳	しおラーメン・はるまき・すだちゼリー	ごはん・ラーメン・ふ はるまきのかわ	ぎゅうにゅう・わかめ・とりにく ツツ・ぶたにく	もやし・メンマ・にんじん・ながねぎ にんにく・たけのこ・しいたけ・すだち	
7(金)	ごはん	〃	大根と油あげのみそ汁・豚肉のキムチいため ポテトサラダ	ごはん・じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ぶたにく	だいこん・ながねぎ・はくさい・ピーマン たまねぎ・にんにく・にんじん・きゅうり	
10(月)	ごはん	牛乳	ふのりのみそ汁・たらザンギ キャベツドレッシング和え	ごはん	ぎゅうにゅう・ふのり・とうふ たら	ながねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん	
11(火)	きりこみパン	〃	オニオンスープ・タコスミート ももシロップづけ	パン	ぎゅうにゅう・いとがま・ぶたにく だいず・チーズ	たまねぎ・はくさい・パセリ トマト・たまねぎ・もも	
12(水)	八雲小学校4年1組のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ④667 ⑤800	たんぱく質(g) ④25.2 ⑤30.2	脂質(g) ④18.3 ⑤22	野菜量(g) ④166 ⑤199
	ごはん	牛乳	ポークカレー・ブロッコリーとツナサラダ パニラだいふく	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ふんにゅう ツナ・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ ブロッコリー	
13(木)	野田生小学校3・4年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ④811 ⑤973	たんぱく質(g) ④22.5 ⑤27	脂質(g) ④29 ⑤34.8	野菜量(g) ④114 ⑤137
	ごはん	牛乳	みそラーメン・レンコンチップス・ふりかけ	ごはん ラーメン	ぎゅうにゅう・ぶたにく ちくわ・たまご	たまねぎ・もやし・ピーマン・メンマ にんにく・ながねぎ・レンコン	
14(金)	中学校卒業式						
	ごはん	牛乳	いなが汁・さけちゃんちゃんやき 白菜うめじゃこサラダ	ごはん・こんにやく バター	ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ サーモン・チーズ・こうなご	ごぼう・だいこん・にんじん・ながねぎ・キャベツ ピーマン・はくさい・きゅうり・コーン・うめ	
17(月)	八雲小学校5年1組のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ④584 ⑤701	たんぱく質(g) ④26.3 ⑤31.6	脂質(g) ④17.3 ⑤20.8	野菜量(g) ④111 ⑤133
	ごはん	牛乳	とうふとえのきのみそ汁・豚肉しょうがいため ブロッコリーのおかか和え	ごはん	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく かつおぶし	えのきたけ・ながねぎ・たまねぎ にんじん・しょうが・ブロッコリー	
18(火)	コッペパン	〃	ホワイトシチュー・ロイヤルチキンカツ 大根サラダ	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう・ふんにゅう とりにく・しろはなまめ	たまねぎ・にんじん・パセリ だいこん・コーン・レモン	
19(水)	小学校卒業式						
	ごはん	牛乳	白菜とにんじんのみそ汁・いわしのうめ煮 カレー肉じゃが	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・いわし・ぶたにく	はくさい・にんじん・ながねぎ うめ・たまねぎ・さやいんげん	
21(金)	ごはん	〃	しおちゃんこ汁・鶏肉さっぱり煮 キャベツごまみそ和え	ごはん・こんにやく ごま	ぎゅうにゅう・とうふ・とりにく	だいこん・にんじん・しめじ・ながねぎ たまねぎ・グリーンピース・キャベツ	



今月の八雲産食材は「風の子もち」、「元山牛乳」「軟白ねぎ」、「じゃがいも」、「二海サーモン」です。また、3日(月)くらやさんの「くずバー」に使用している“水”は八雲町の雄大な自然が作り出した天然水です。

3月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	652	24.6
中学校	782	29.5

予定回数 14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下さい。