

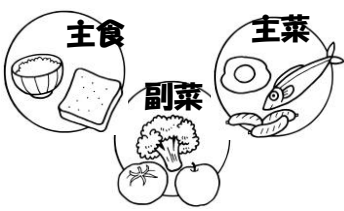


給食だより

札幌市立真駒内曙中学校
市立札幌みなみの杜高等支援学校

一年間の食生活の振り返り

今年度もあと少しで終わりを迎えます。生徒のみなさんは、勉強や行事、部活動など、様々なことに一生懸命取り組んだことと思います。充実した毎日を過ごすには、身体と心が健康であることが必須です。そのためには、「十分な睡眠」「適度な運動」そして「栄養バランスのよい食事」が必要です。みなさんの1年間の食生活はどうだったでしょうか？食事内容だけでなく食事のマナーなども含めて、振り返ってみましょう。

朝・昼・夜ごはんを きちんと食べましたか？ 	各グループの食品をバラ ンスよく食べましたか？ 	苦手な食べ物でも食べよ うと努力しましたか？ 	家族や友達と楽しく 食事ができましたか？ 
食べる準備や当番としての 格好はできていましたか？ 	「食べられること」ができるこ とに感謝をしましたか？ 	後片づけまで しっかりと行いましたか？ 	間食は食べすぎないように 心がけましたか？ 

お弁当を自分で 作ってみよう！

中学校3年生のみなさんは、春から給食がなくなります。ぜひ、自分でお弁当を作ってみましょう。栄養バランスが良いお弁当の詰め方は…



主菜 $\frac{1}{6}$

副菜1 $\frac{1}{6}$

副菜2 $\frac{1}{6}$

主食 $\frac{1}{2}$

主食：主菜：副菜＝3：1：2

これがバランスの良い食事にする大切なポイントです。

お弁当箱の半分のスペースに「主食」を詰めたら、残りの半分のスペースの $\frac{1}{3}$ に主菜(肉・魚・卵・豆・豆製品を主材料とする料理)を詰めましょう。そして、残りの $\frac{2}{3}$ に副菜(野菜・いも類・きのこ・海そうなどを主材料とする料理)を詰めるとバランスがとりやすくなります。

卵焼きにウインナーに焼き魚…と、お弁当は主菜が多くなりがちですので、副菜の量を増やせるとよいですね。

コンビニは上手く活用しよう！

うっかり寝坊した日にはコンビニの力を借りるかも？
コンビニでも栄養のバランスを考えて選びましょう。

主食



+

主菜



+

副菜



+

乳製品



主食と主菜の両方とれる
サンドイッチや肉まん



サラダチキンは色んな
味があっておすすめ

乳製品も
忘れずに！





3月予定献立



月	火	水	木	金
3 ひなまつり献立 鮭ちらし すまし汁 チキンナゲット	4 横割バンズ 麦入り野菜スープ 焼きレバー入り ハンバーグ くだもの(パイン缶)	5 豚すき丼 味噌汁 おひたし	6 味噌ラーメン きなこポテト くだもの(デコポン)	7 焼豚チャーハン カレーコロッケ フルーツミックス
米, おおむぎ, 昆布, 紅さけフィレ, 干しいたけ, かんぴょう, にんじん, だし汁, ほうれんそう, 白ごま/豆腐, 塩わかめ, 干しいたけ, 長ねぎ, 宗田, むろあじ, 昆布/チキンナゲット(加工品)	ベーコン, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー, パセリ, おおむぎ, 白ワイン, 鶏がらスープ, 鳥がら/レバー入りハンバーグ(加工品)	豚肉, しらす, 玉ねぎ, たけのこ, たまご, だし, ほうれんそう/もやし, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, むろあじ, 昆布/こまつな, はくさい, 糸かつお	ソフトラーメン, 豚肉, にんにく, 白すりごま, 白ごま, 赤みそ, 白みそ, トウバンジャン, ごま油, しょうが, もやし, 玉ねぎ, メンマ, にんじん, ほうれんそう, 長ねぎ, くきわかめ, 鳥がら, 豚骨	米, おおむぎ, 豚肉, 長ねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ホールコーン, 干しいたけ, グリンピース, ごま油/ポテトコロッケ(カレー味)/みかん缶詰, パイン缶詰, 黄桃缶, なし缶, なつみかん缶
10 カレーライス コールスローサラダ	11 背割コッパ コーンシチュー 焼フランク もやしのカレー和え	12 卒業祝い献立 赤飯 けんちん汁 ザンギ すだちゼリー	13 卒業式総練習 給食なし 	14 卒業式 給食なし 
鶏肉, 白ワイン, じゃがいも, にんじん, 玉ねぎ, セロリー, りんご, しょうが, にんにく, グリンピース, 小麦粉, カレー粉, カレーウ, ウスターソース, 中濃ソース, ケチャップ, 赤ワイン, シナモン, オールスパイス, 鶏がらスープ/キャベツ, にんじん, ホールコーン	ホールコーン, クリームコーン, ベーコン, 玉ねぎ, にんじん, じゃがいも, パセリ, 小麦粉, バター, スキムミルク, チーズ, 牛乳, 豆乳, 白ワイン, 鶏がらスープ/ポークウイナー, ケチャップ, 中濃ソース/もやし, 緑豆はるさめ, きゅうり, にんじん, カレー粉, ごま油	もち米, 食紅, 甘納豆あずき, 黒ごま/鶏肉, 豆腐, つきこんにゃく, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, むろあじ, 昆布, 宗田/鶏肉, しょうが, にんにく, 全卵, かたくり粉	20 春分の日 	21 とりめし 味噌汁 サケフライ
17 ご飯 マーボー豆腐 揚げえびシュウマイ ナムル	18 黒コッパパン チキングラタン 小松菜とコーンのサラダ くだもの(パイン缶)	19 ご飯 かきたま汁 ししゃものから揚げ のりとあさりの佃煮		米, おおむぎ, 鶏がらスープ, 鶏肉, しょうが, 玉ねぎ/凍り豆腐, こまつな, 白みそ, 赤みそ, むろあじ, 昆布/サケフライ(加工品)
豆腐, 豚肉, しょうが, にんにく, にんじん, 長ねぎ, 干しいたけ, 赤みそ, 黒砂糖, オイスターソース, ごま油, トウバンジャン, かたくり粉/えびシュウマイ/ハム, こまつな, もやし, にんじん, ごま油, トウバンジャン, 白ごま	鶏肉, 玉ねぎ, マカロニ, マッシュルーム, にんじん, 小麦粉, 牛乳, 豆乳, スキムミルク, チーズ, 白ワイン, 鶏がらスープ, パン粉, 粉チーズ, バター, パセリ/ハム, こまつな, ホールコーン, 白ごま	全卵, 豆腐, ほうれんそう, 長ねぎ, 干しいたけ, かたくり粉, むろあじ, 昆布, 宗田/カラフトししゃも(子持ち), 小麦粉, かたくり粉/あさり, しょうが, もみのり, ひじき, 水あめ		
24 厚揚げ入り肉炒め丼 味噌汁 くだもの(清見オレンジ)	<お願い> 春休み中に、エプロンのサイズが合うかの御確認をお願いします。制服の上から着ますので、体が大きくなった生徒は、サイズがきつくなっている可能性があります。どうぞよろしくお願いいたします。 また、アレルギー状態に変化があるお子様については、春休みを利用してぜひ病院での受診をお願いいたします。 			
白飯, 豚肉, メンマ, にんじん, もやし, こまつな, 厚揚げ, 玉ねぎ, りんご, ウスターソース, しょうが, にんにく, トウバンジャン, かたくり粉, ごま油, 白ごま/じゃがいも, 塩わかめ, 長ねぎ, 白みそ, 赤みそ, むろあじ, 昆布/清見オレンジ				
★給食で使用する主な食材を載せています。調味料など省略しているものもあります。(／は献立の区切りです。) 加工品の成分は載せていません。詳しく知りたいものがありましたら、学校までお問合せください。 ★青果物の生育状況などにより、使用食材を変更する場合がありますので御承知おきください。 ※あさり・しらす干し・わかめ・昆布等海産物全般について、小さなえび、かにが混入している場合があります。				

