

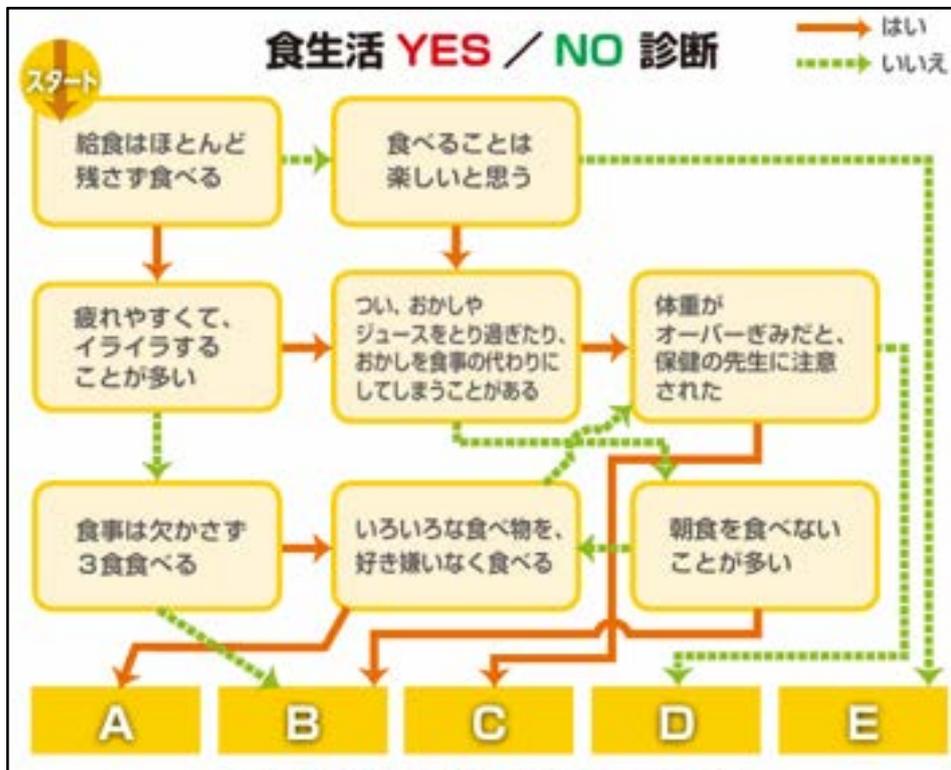


給食だより

札幌市立篠路中学校
札幌市立篠路西中学校
R8年2月26日 発行

今年の自分の食生活を振り返ってみよう！

今年度も残すところ1か月となりました。冬が終わりを告げる季節となってきましたが、まだまだ寒い日が続きます。元気に生活するためにも、今年度の自分の食生活を振り返ってみましょう。



Aにゴールしたあなた

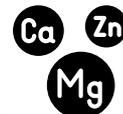
3食しっかり食べて、好き嫌いが無いのは本当に素晴らしいことです！エネルギーのもとになる『主食』、体をつくる『主菜』、お腹の調子を整える『副菜』。この3つの組み合わせを大切に、元気に過ごしましょう。



Bにゴールしたあなた

好き嫌いなく何でも食べられるのは、自分の体を大切にできている証拠。ただ、成長期の体には、たくさんのエネルギーと栄養素が必要なため、1日2回の食事では不足しがちになってしまいます。

これからも元気に過ごすために、1日3回の食事を意識してみましょ



Cにゴールしたあなた

食べることが大好きなあなたは素晴らしい！その前向きなパワーを、『何を食べるか』にも向けてみましょう。

お菓子は控えめに、食事ですっかり栄養を補給すれば、動ける体へと変わっていきます。天気の良い日は外へ出て、ウォーキングなどで心地よく体を動かしましょう！



Dにゴールしたあなた

好きなものを楽しむ心は大切に。でも、体調を崩さないためには、苦手な食べ物にも挑戦して栄養のバランスを整えましょう。

『味覚は練習で育つもの』。少しずつ慣れていけば、食べられるものが増えて、体はもっと強く、元気になる。自分のペースで『食べられる！』を増やしていきませんか？

参照：農林水産省HP みんなの食育「食とからだチェックシート」

Eにゴールしたあなた

今はまだ『味覚のアップデート中』なので、食べられないものがあったって大丈夫。大人になると不思議とおいしく感じる時期がきます。今はまず、部活や遊びで思いきり体を動かして、『お腹が空いた！』という感覚を大切に。エネルギーを満たす楽しさから始めてみましょう！



卒業 & 進級のお祝いの気持ちを込めて「赤飯 & すだちゼリー」登場！

3月10日の給食は、皆さんの卒業と進級を祝うお祝い献立です。

「赤飯」は、小豆の煮汁でもち米を赤く染めてつくられるため、このような名前がつけました。古くから赤い色には「邪気をはらう力」があるとされ、赤飯は人生の節目に欠かせない縁起物とされてきました。

デザート「すだちゼリー」には、今のクラスや学校を「巣立ち」、新しい場所へ元気に羽ばたいてほしいという願いを込めています。

新しいステージへ向かう自分へのエールとして、味わって食べてくださいね。



篠路中3月予定献立



月	火	水	木	金
<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳は毎日200ml付きます。 ・🥚 は卵、🥛 は乳製品、🍷 はえびを使用しています。 ・青果物は出荷状況により、変更する場合がありますので、御了承ください。 ・給食で使用するししゃもは「子持ちカラフトししゃも」になります。 ・しらす干しやあさり、ししゃも等の海産物全般に小さなかに、えび等が混入している場合があります。 ・調味料の一部(しょうゆ、塩、こしょう、酒、みりん、砂糖、酢など)は紙面の都合上省略しています。 				



3月3日はひな祭りです！

ひな祭りは平安時代に生まれたお祭りです。当時は、厄払いのために人の形をした紙等に災いをうつし、水へ流していたそうです。その後、江戸時代に男子禁制の「大奥」にてひな祭りが流行し、女の赤ちゃんを祝うお祭りへ変わっていったそうです。

ひなまつりには、女の子の健やかな成長や幸せを願い、ちらしずしやひなあられ、桜もちなどが食べられます。



<p>2</p> <p>● 🍷 横割りバンズ</p> <p>🥛 コーンクリームスープ</p> <p>🥘 カレーコロッケ/🥙 スライスチーズ</p> <p>🍷 パイン缶詰</p> <p>ホールコーン、クリームコーン、ベーコン、たまねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/【加工品】コロッケ(じゃがいも、豚肉、たまねぎ、生乳、小麦粉等)</p>	<p>3</p> <p>ピリカラチキン丼</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p> <p>鶏肉、しょうが、小麦粉、かたくり粉、厚揚げ、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ピーマン、オイスターソース、豆板醤、にんにく/じゃがいも、にら、みそ/清見オレンジ</p>	<p>4</p> <p>● 🍷 たぬきうどん</p> <p>🥛 チーズポテト</p> <p>ミニトマト</p> <p>あさり、さくらえび、煮干し、にんじん、しゆんぎく、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、全卵、鶏肉、つと、こまつな、長ねぎ、たまごたけ、干しいたけ、唐辛子/じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク</p>	<p>5</p> <p>小松菜とじゃこチャーハン</p> <p>ひじき春巻</p> <p>フルーツカクテル</p> <p>胚芽精米、大麦、ごま油、煮干し、しょうが、豚肉、にんにく、にんじん、たまねぎ、こまつな/【加工品】春巻(たけのこ、にんじん、豚肉、ひじき、かたくり粉、小麦粉等)/缶詰(みかん、パイナップル、黄桃、なし、なつみかん)、りんごジュース</p>	<p>6</p> <p>カレーライス</p> <p>和風サラダ</p> <p>豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、カレールウ、ケチャップ、シナモン、オールスパイス、鶏がらスープ/だいこん、きゅうり、にんじん、しらす干し、ごま油、白ごま</p>
<p>9</p> <p>● 🍷 フィッシュバーガー</p> <p>イタリアンスープ</p> <p>果物</p> <p>【加工品】自身魚フライ(ホキ、小麦粉等)/ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ、ABCマカロニ、鶏がらスープ/はまさき(柑橘)</p>	<p>10</p> <p>赤飯</p> <p>けんちん汁(醤油味)</p> <p>● 🍷 ザンギ</p> <p>すだちゼリー</p> <p>もち米、うるち米、食紅、甘納豆、ごま/鶏肉、つきごんにやく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ/鶏肉、しょうが、にんにく、全卵、かたくり粉/【加工品】ゼリー(すだち果汁、どうもろこしてん粉、さつまいもてん粉等)</p>	<p>11</p> <p>ゆであげミートソースパスタ</p> <p>フレンチポテト</p> <p>● 🍷 アイスクリーム</p> <p>スパゲティ、パセリ、豚肉、たまねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、しょうが、にんにく、トマトピューレ、オールスパイス、ナツメグ、鶏がらスープ、小麦粉、カレー粉/じゃがいも/【加工品】アイス(生乳、卵黄、バニラ香料等)</p>	<p>12</p> <p>卒業式総練習</p>	<p>13</p> <p>卒業式</p>
<p>16</p> <p>● 🍷 黒コッペパン</p> <p>🥔 ポテトグラタン</p> <p>厚揚げサラダ</p> <p>洋なし缶</p> <p>ベーコン、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、鶏がらスープ、パン粉、粉チーズ、パセリ/厚揚げ、しょうが、かたくり粉、小麦粉、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま</p>	<p>17</p> <p>肉炒め丼</p> <p>味噌汁</p> <p>果物</p> <p>豚肉、メンマ、にんじん、もやし、ほうれん草、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、豆板醤、かたくり粉、ごま/はくさい、油揚げ、みそ/清見オレンジ</p>	<p>18</p> <p>味噌ラーメン</p> <p>● 🍷 アメリカンドッグ</p> <p>果物</p> <p>豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、白ごま、みそ、豆板醤、もやし、メンマ、長ねぎ、くきわかめ/豚肉、小麦粉、ベーキングパウダー、全卵、牛乳/キウイフルーツ</p>	<p>19</p> <p>🥓 ラム肉のピラフ</p> <p>いわしカリカリフライ</p> <p>果物</p> <p>胚芽精米、大麦、バター、カレー粉、ラム肉、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン/【加工品】フライ(まいわし、どうもろこし、しょうが、じゃがいも、米粉等)/りんご</p>	<p>20</p> <p>春分の日</p>
<p>23</p> <p>● 🍷 メンチカツバーガー</p> <p>🥔 オニオンポタージュ</p> <p>手作りフルーツゼリー</p> <p>【加工品】メンチカツ(牛肉、豚肉、玉ねぎ、トマトケチャップ、パン粉等)/ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ/缶詰(みかん、パイナップル、黄桃)、りんごジュース、粉寒天</p>	<p>24</p> <p>午前授業</p>	<p>25</p> <p>修了式・離任式</p>		