

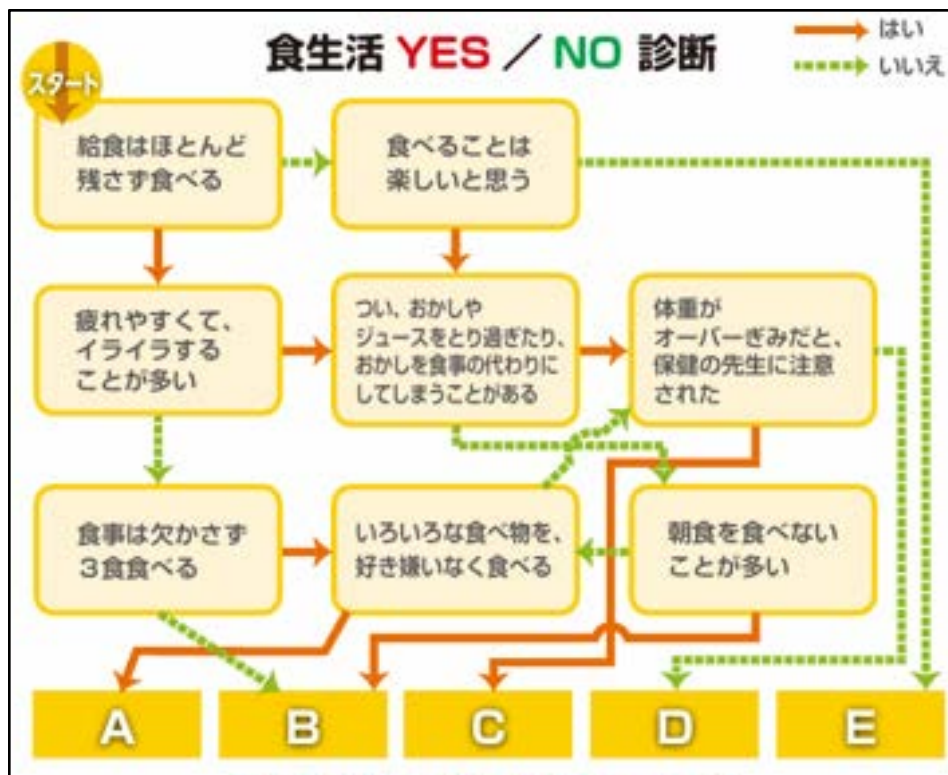


給食だより

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！

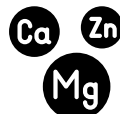
エネルギーのもとになる『主食』、体をつくる『主菜』、お腹の調子を整える『副菜』。この3つの組み合わせを大切に、元気に過ごしましょう。



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う。



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、元気になると思います。自分のペースで『食べられる！』を増やしていきませんか？

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！



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」

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」があると言われ、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。



篠路西中 3月予定献立



月	火	水	木	金
・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。



2 ● 横割りバンズ コーンクリームスープ カレーコロッケ/ スライスチーズ パイン缶詰 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）	3 ピリカラチキン丼 味噌汁 果物 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	4 ● たぬきうどん チーズポテト ミニトマト あさり、さくらえび、煮干し、にんじん、しゅんぎく、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	5 小松菜とじゃこチャーハン ひじき春巻 フルーツカクテル 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	6 カレーライス 和風サラダ 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
9（3年生ミニバイキング） ● フィッシュバーガー イタリアンスープ 果物 【加工品】切身魚フライ（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、鶏ガラスープ/はまき（柑橘）	10 赤飯 けんちん汁（醤油味） ●ザンギ すだちゼリー もち米、うるち米、食紅、甘納豆、ごま/鶏肉、つきこんにやく、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、とうもろこしでん粉、さつまいもでん粉等）	11 ゆであげミートソースパスタ フレンチポテト ● アイスクリーム 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、鶏ガラスープ、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）	12 卒業式総練習	13 卒業式
16 ● 黒コッペパン ポテトグラタン 厚揚げサラダ 洋なし缶 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、鶏ガラスープ、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	17 肉炒め丼 味噌汁 果物 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	18 味噌ラーメン ● アメリカンドッグ 果物 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、きずかめ/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	19 ラム肉のピラフ いわしカリカリフライ 果物 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、とうもろこし、しょうが、じゃがいも、米粉等）/りんご	20 春分の日
23 ● メンチカツバーガー オニオンポタージュ 手作りフルーツゼリー 【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	24 和風そぼろごはん 味噌汁 ほっけカレー揚げ 鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、白ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、みそ、ひじき、油揚げ、唐辛子/こまつな、たまごたけ、たまねぎ、みそ/ほっけ、小麦粉、かたくり粉、カレー粉	25 修了式・離任式		