

給食だより 3月

2025年2月28日（金）南が丘中学校 常盤中学校

今年度も残りわずかとなりました。進学や進級の準備に忙しくなる時期ですが、意識して落ち着いた生活を送りましょう。

春の季節の変わり目を三寒四温というように、寒い日と暖かい日を繰り返し、春を迎えます。体調管理には、十分気をつけてください。

免疫力をアップしよう！

感染症から身を守るためには、手洗い、うがいや人混みを避けることはもちろんですが、自分自身の免疫力を高めて、菌やウイルスに負けない体作りが大切です。

基本は、①バランスのとれた食事 ②規則正しい生活（睡眠・運動・休養）ですが、食事では、次のことに、気をつけてみましょう。



バランスは 大丈夫？

栄養のバランスはとれているでしょうか。

肉や魚、卵などのたんぱく質や、野菜をしっかりとりましょう。時間短縮でもバランス良く食べるには、豚汁などの汁ものがおすすめです。

食べることで、季節の変わり目を健康に乗り越えましょう。



腸内環境を 整えよう！

腸内環境を良くすることで、免疫力が上がることが知られています。

腸内細菌が必要とするものは、食物繊維です。ヨーグルトなどの乳酸菌に加え野菜や果物、芋類を食べて、良い菌を増やしましょう！



水分を とろう！

暖房によって部屋が乾燥します。口の中や、皮膚の水分が失われやすいのもこの季節の特徴です。汁もの、水、牛乳、お茶等で、夏と同様に水分を十分補給しましょう！



北海道を食べようメニュー

1月に、『紋別ホワイトカレー』を実施しました！

オホーツク海に面した紋別市の、ご当地メニューです。

漁業と酪農が盛んな紋別市では、ほたてと牛乳を生かして、地元の人々が、ホワイトカレーを新しいメニューとして作りました。

白いカレーにするために、カレー粉を使わずに、クミンをたっぷり使って、風味をつけています。



予定献立 ☆ 牛乳は毎日200mlつきます。(/は献立の区切りです) メニューの下の欄に、その日に使う主な食材を記載しています。調味料は省略していますが、ご活用ください。果物は市場の状況により、変更になるとときがあります。揚げ油は毎回濾過して献立により、再利用しています。

月	火	水	木	金
3日 823Kcal	4日 681Kcal	5日 847Kcal	6日 725Kcal	7日 681Kcal
ソフトパスタ カレーソース ごまポテト	鮭ちらし すまし汁 チキンナゲット	ごはん マーボー豆腐 揚げえびシウマイ 切り干し大根のナムル	横割パンズ 麦入り野菜スープ 焼きレバー入りハンバーグ 黄桃缶	ごはん 豚すき丼 味噌汁 おひたし
ソフトパスタ 豚肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん マッシュル ーム りんご セロリ ー しょうが にんに く パセリ/フレンチ ポテト 菜種油 白す りごま	胚芽精米 大麦 紅鮭 干し椎茸 かんぴょう にんじん ほうれん草 白ごま/豆腐 塩わか め 干し椎茸 長ねぎ /チキンナゲット 菜 種油	ごはん 豆腐 豚肉 しょうが にんにく にんじん 長ねぎ 干 し椎茸/えびシウマ イ 菜種油/切り干し 大根 ほうれん草 にんじん ハム 白ご ま	ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ 大 麦/レバー入りハンバ ーグ/黄桃缶	精白米 豚肉 白滝 たまねぎ たけのこ たもぎ茸 ほうれん草 /じゃが芋 なら/小 松菜 もやし 糸かつ お
10日 716Kcal	11日 716Kcal	12日 773Kcal	13日	14日
味噌ラーメン きなこポテト パイン缶	☆卒業お祝い献立☆ 赤飯 けんちん汁 ザンギ すだちゼリー	ごはん カレーライス コールスローサラダ	卒業式前日準備	卒業式
ソフトラーメン 豚肉 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 白すりごま 白いりご ま もやし メンマ ほうれん草 長ねぎ 茎わかめ/フレンチポ テト 菜種油 きな粉 /パイン缶	排外精米 もち米 甘 納豆 黒ごま/鶏肉 豆腐 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 卵 菜種油	精白米 豚肉 じゃが 芋 たまねぎ にんじ ん セロリー りんご しょうが にんにく グリーンピース/キャ ベツ にんじん ホール コーン		
17日 715Kcal	18日 773Kcal	19日 721Kcal	20日	21日 862 Kcal
ソフトパスタ ミートソース もやしのごまサラダ	焼豚チャーハン カレーコロッケ フルーツミックス	ごはん かきたま汁 ししゃものどりカラ揚げ ひじきと大豆の煮物	春分の日	ごはん 五目煮 サケフライ 海苔の佃煮
ソフトパスタ 豚肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん マッシュル ーム セロリー しょ うが にんにく パセ リ/小松菜 もやし にんじん 白すりごま	胚芽精米 大麦 豚肉 長ねぎ しょうが に んにく にんじん た まねぎ ホールコーン 干し椎茸 グリンピー ス/カレーコロッケ 菜種油/みかん缶 パ イン缶 黄桃缶 洋ナ シ缶 夏みかん缶	精白米/卵 豆腐 ほ うれん草 長ねぎ 干 し椎茸/カラフト子持 ちししゃも 菜種油/ ひじき にんじん大豆 水煮 さつま揚げ		精白米/豚肉 しょう が だいこん にんじ ん 厚揚げ 高野豆腐 こんにやく ひじき入 りさつま揚げ 干し椎 茸 さやいんげん/サ ケフライ 菜種油/も みのり ひじき
24日 725Kcal	25日	朝食を食べると・・・		
きつねうどん スパイシーポテト りんご	修了式	朝食を食べると、脳にエネルギーが届け、頭もすっきりと目覚めます。 エネルギーが作りだされることで元気に活動することができます。 寝坊しないで、食べる習慣も大切なことです。		
ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つと 干し椎茸 長ねぎ たもぎ茸 小 松菜/フレンチポテト 菜種油 パセリ/りん ご				