

# 3月 給食カレンダー

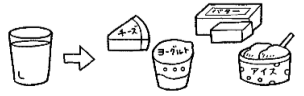


2022年 3月  
土幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>「★」じるしは… 中央中3年生の みなさんから リクエストです！</p>	<p><b>1</b> 小：801キロカロリー 中：1080キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コッペパン</li> <li>★ホワイトシチュー</li> <li>・ウインナーソーテ</li> <li>・コーンサラダ</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：コッペパン 汁物：じゃがいも・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・ベーコン・スキムミルク 主菜：ポークウインナー 副菜：きゃべつ・ブロッコリー・にんじん コーン</p>	<p><b>2</b> 小：767キロカロリー 中：895キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ちらしずし</li> <li>・すましじる</li> <li>・ハンバーグ</li> <li>・なのはなのあえもの</li> <li>★ストロベリータルト</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：ごはん・たまご・にんじん・だけのこ れんこん・かんぴょう・しいたけ 汁物：だいこん・えのきたけ・きわかめ ほたて・ふ 主菜：とりにく・たまねぎ・ぶたにく 副菜：きゃべつ・なのはな・コーン かつおぶし</p>	<p><b>3</b> 小：668キロカロリー 中：718キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ちゃんぽんめん</li> <li>・はるまき</li> <li>・いろいろかいそうサラダ</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>にゅうせいひんのしょうひかくだい プラスワンプロジェクトです</p> <p>主食・副菜：ラーメン・きゃべつ・にんじん チンゲンサイ・メンマ・つと ぶたにく・しいたけ 主菜：きゃべつ・たまねぎ・にんじん ぶたにく・はるまき・はるまきのかわ 副菜：ひじき・きわかめ・こんぶ・コーン だいこん・にんじん・まぐろツナ</p>	<p><b>4</b> 小：668キロカロリー 中：840キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそじる</li> <li>・やきぎょうざ</li> <li>・しおにくじゃが</li> <li>◎よつばにゅうさんきん</li> <li>いんりょう</li> <li>ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・なめこ 主菜：とりにく・きゃべつ・ぎょうざのかわ ぶたにく・たまねぎ・にら 副菜：じゃがいも・たまねぎ・にんじん ぶたにく・さやいんげん・こんぶ</p>
	<p><b>7</b> 小：677キロカロリー 中：807キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>★さつまいもじる</li> <li>・ケチャップあん</li> <li>にくだんご (2こ)</li> <li>・かわりおひたし</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：ごはん 汁物：さつまいも・たまねぎ にんじん・こんぶ・ぶたにく 主菜：ぶたにく・とりにく・たまねぎ 副菜：きゃべつ・こまつな・もやし こんぶ・ちりめんじゃこ・かつおぶし</p>	<p><b>8</b> 小：722キロカロリー 中：855キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さわにじる</li> <li>・たんしゃくいもコロック</li> <li>・とりにくの ねぎみそいため</li> <li>◎よつばミニチーズ</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>ほっかいどうフーズで つくっています</p> <p>すこしホネが あります</p> <p>にゅうせいひんのしょうひかくだい プラスワンプロジェクトです</p> <p>主食：ごはん 汁物：だいこん・にんじん・だけのこ えのきたけ・きわかめ・かまぼこ 主菜：じゃがいも・パンこ 副菜：とりにく・こんぶ・やく ながねぎ・にんじん・ちくわ</p>	<p><b>9</b> 小：606キロカロリー 中：737キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそじる</li> <li>・しろみざかなの ゆうあんやき</li> <li>・ごもくうまに</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：ごはん 汁物：きゃべつ・こまつな 主菜：ほき 副菜：さつまいも・こんぶ・にんじん だけのこ・ごぼう・つと・ぶたにく</p>	<p><b>10</b> 小：811キロカロリー 中：938キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★スパゲティ</li> <li>ミートソース</li> <li>・だいこんの わふうマヨあえ</li> <li>◎よつばのうこうヨーグルト</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>しほろちやうらくのうしんこうきょうきかいさん からいただきます。</p> <p>主食・主菜・副菜：スパゲティ・ぶたにく たまねぎ・にんじん マッシュルーム 副菜：だいこん・きゅうり・わかめ かまぼこ・ノンエッグマヨネーズ</p>
<p><b>14</b> 小：712キロカロリー 中：845キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそじる</li> <li>・かぼちゃひきにくフライ</li> <li>・はるさめサラダ</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：ごはん 汁物：じゃがいも・こんぶ 主菜：かぼちゃ・ぶたにく・たまねぎ・パンこ 副菜：はるさめ・こまつな・にんじん ハム・コーン</p>	<p><b>15</b> 小：673キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそじる</li> <li>・さばのしおやき</li> <li>すこしホネが あります</li> <li>・じゃがいものそぼろに</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：ごはん 汁物：はくさい・こまつな 主菜：さば 副菜：じゃがいも・たまねぎ・ぶたにく コーン・さやいんげん</p>	<p><b>16</b> 小：783キロカロリー 中：921キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそじる</li> <li>・ハムチーズフライ</li> <li>・にくどうふ</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：ごはん 汁物：たまねぎ・わかめ 主菜：ハム・チーズ・パンこ 主菜：ぶたにく・さやいんげん あつあげ・にんじん・しめじ</p>	<p><b>17</b> 小：564キロカロリー 中：614キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みそラーメン</li> <li>・たこでたこやき</li> <li>・だいこんと あおなのサラダ</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・副菜：ラーメン・ぶたにく・たまねぎ はくさい・もやし・にんじん・にら・メンマ 副菜：たこ・きゃべつ・こむぎこ 副菜：だいこん・こまつな・かまぼこ はるさめ</p>	<p><b>18</b> 小：631キロカロリー 中：777キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・しおぶたどんぶり</li> <li>・みそじる</li> <li>・きゅうりもみ</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・主菜・副菜：ごはん・ぶたにく たまねぎ・きゃべつ・にんじん だけのこ・きくらげ 汁物：だいこん・わかめ 副菜：きゅうり・にんじん・ちくわ</p>
<p><b>21</b></p> <p>春分の日</p>	<p><b>22</b> 小：545キロカロリー 中：614キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・わふうスパゲティ</li> <li>・やさいスープ</li> <li>・ぶどうゼリー</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食・副菜：スパゲティ・たまねぎ にんじん・こまつな・しめじ まぐろツナ 汁物：だいこん・たまねぎ・にんじん</p>	<p><b>23</b> 小：665キロカロリー 中：819キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・みそじる</li> <li>・れんこんカツ</li> <li>はくさいのあるれんこんが はいています</li> <li>・ふきのごもくに</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>今月の和食(わしょく)の日</p> <p>主食：ごはん 汁物：きゃべつ・しめじ 主菜：ぶたにく・れんこん・とりにく・ごぼう たまねぎ・にんじん・パンこ 副菜：ふき・こんぶ・にんじん・ぶたにく さつまあげ</p>	<p><b>24</b> 中：801キロカロリー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・しらたまじる</li> <li>・しゅうまい (2こ)</li> <li>・きゃべつのいそあえ</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul> <p>主食：ごはん 汁物：しらたまもち・だいこん・にんじん ごぼう・こまつな・さつまあげ・しめじ 主菜：ぶたにく・たまねぎ しゅうまいのかわ 副菜：きゃべつ・こまつな・のり</p>	<p>《今月の平均栄養量》</p> <p>【小学校】 エネルギー：694kcal たんぱく質：26.7g 脂 質：21.4g 塩 分：2.9g</p> <p>【中学校】 エネルギー：824kcal たんぱく質：29.9g 脂 質：22.7g 塩 分：3.5g</p>

## にゅうせいひんしょうひかくだい 乳製品消費拡大プラスワンプロジェクト

乳製品をプラスワン！  
給食の牛乳だけではなく、乳製品もう1品プラスして、食品ロスを減らして消費を拡大しましょうという取り組みです。  
牛乳は発酵や分離によってさまざまな食品に変身します。発酵させるとヨーグルトやチーズになり、脂肪を分離させるとバターになります。ほかにも脱脂粉乳やアイスクリームなどができます。牛乳はカルシウムの吸収率が高いので成長期に必要なカルシウムをしっかりと取りましょう。



## ぎゅうにゅうを のもう！！



## 10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。

