



給食だより

北海道岩見沢高等養護学校

(月) (火) (水) (木) (金)

| 1日 (日曜日) | 3日 ひなまつり | 4日 | 5日 | 6日 |
|---|--|---|---|---|
| 五目チャーハン 牛乳 中華スープ かにかま和え (752kcal) | ちらし寿司 牛乳 すまし汁 豆腐ハンバーグ 手作りプリン (804kcal) | ごはん 牛乳 みそ汁 焼き魚 ごまじゃが煮 (873kcal) | 野菜たっぷり ラーメン 牛乳 キムチ和え (725kcal) | きのこカレー 牛乳 えびマヨサラダ (901kcal) |
| 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| 鶏ごぼうごはん 牛乳 みそ汁 煮物 (838kcal) | ぶどうパン 牛乳 野菜と卵のスープ 魚のガリマヨ焼き (722kcal) | コーンピラフ 牛乳 和風野菜スープ 切り干し大根のサラダ (719kcal) | ペンネ ボロネーゼ 牛乳 チーズサラダ (797kcal) | ごはん 牛乳 みそ汁 スタミナ炒め 磯和え (761kcal) |
| 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| ごはん 牛乳 みそ汁 さばのピリ辛焼き 塩昆布和え (729kcal) | セルフホットドッグ (コッパン、ウインナー、キャベツ) 牛乳 トマトスープ マセドアンサラダ (768kcal) | 中華おこわ 牛乳 太平燕 フルーツポンチ (738kcal) | 親子うどん 牛乳 ごまみそ和え ポップビーンズ (789kcal) | |
| 23日 | 24日 | ※ 材料購入の都合により、献立の一部を変更する場合があります。 ※ 献立のエネルギーは予定で計算したものです。実際には多少異なることが あります。 | | |
| ごはん 牛乳 かぼちゃ団子汁 鶏の竜田揚げ 酢の物 (846kcal) | くるみパン 牛乳 クラムチャウダー ポークビーンズ (856kcal) | | | |

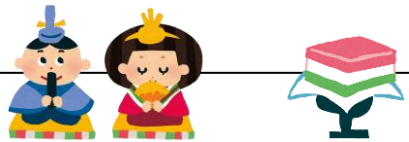
春休みに 朝食を自分で つくってみよう

♪

家にある食材で朝食を準備してみましょ。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

3月3日はひなまつり

「桃の節句」ともいわれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾り、ひしもち・ひなあられ・はまぐりのお吸い物などをいただき、お祝いをします。ひしもちは上から、桃色・白色・草色の層になっています。色の順番には意味があり、雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲いて、春が訪れた様子をあらわしたものとされています。



3月の給食目標「1年間の食事をふりかえろう」

食事は健康な生活を支える重要な役割を担っています。生涯にわたって健康な生活を送れるように、今のうちから正しい食習慣を身につけましょう。

1年を通して、旬の食材を味わえましたか？食事は、健康な体をつくるだけでなく、生活の基本となるものです。給食で行事食や旬の野菜、食材の栄養ことをいろいろ伝えてきました。

1年を振り返ってみましょう！

食生活チェック！

- 食事の前に手をきれいに洗うことや身支度を整え、衛生に気をつけることができた
- 食事の準備や配膳、後片付けを手伝うことができた
- 「いただきます」と「ごちそうさま」が言えた
- 姿勢を正しく食べることができた
- よく噛んで食べた
- 周りの人と楽しく食べることができた
- 早寝、早起きして朝ごはんをしっかりと食べた
- 好き嫌いなく何でも食べることができた
- 朝食・昼食・夕食の3食しっかりと食べることができた



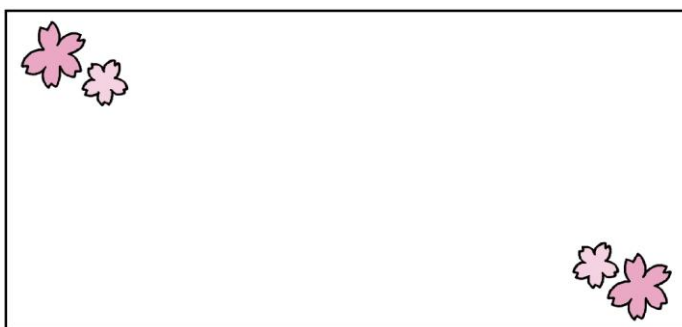
来年度は、チェックが1つでも増えるように意識してみましょう。

もうすぐ新しい年度が始まります。これからも、毎日の食事を通して楽しい時間を過ごしていきたいでしょう。新しい出会いや発見がたくさんある1年になりますように。

4月からの目標

自分の食生活をふりかえり、4月からの食に関する目標を立ててみましょう。

例／休日に家族の食事をつくる など



「令和7年度北海道立学校学校給食費等支援事業費補助金について」

学校給食等に係る原材料費の物価高騰が進んでいる状況においても、これまでどおりの学校給食等を提供できるよう、本校においては、北海道教育委員会の補助金を活用し、必要な経費の支援を受けているところです。こうした制度を活用しながら、栄養バランスや量を保った給食の提供に努めてまいりますので、御理解と御協力をいただきますようお願いいたします。