



給食費は食材料のみに  
賄われています。  
忘れずに納入しましょう!!



日	献立名	主 な 材 料			球研 - (kcal)
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
1 (金)	てまきすし よしのじる ひなあられ てまきよう【のり たまごやき(2) ウィナー(1) パックしょうゆ】	牛乳 とりにく あぶらあげ のり ぶたにく たまご	ごぼう にんじん だいこん しいたけ なかねぎ	ごはん こめあぶら ちらさきくろまい でんしん さんおんとう	小667 中801
4 (月)	ごはん ちんげんさいのスープ はるまき はるさめとぶたにくのいためもの	牛乳 ベーコン ぶたにく	ちんげんさい もやし にんじん こまつな たけのこ しょうが しいたけ	ごはん こめあぶら さんおんとう はるさめ ごまあぶら	小641 中769
5 (火)	ごはん いもだんごじる しろみざかなフライ だいこんのそぼろに	牛乳 あぶらあげ ほき ぶたにく	にんじん ごぼう なかねぎ だいこん たまねぎ しめじ えだまめ	ごはん こめあぶら でんしん じゃがいも さんおんとう	小639 中771
6 (水)	ソフトフランクパン チキンときのこのクリームに トマトビーンズオムレツ マカロニサラダ	牛乳 とりにく だし スキムミルク たまご ハム なまクリーム	しめじ しいたけ たもぎたけ にんじん たまねぎ パセリ トマト キャベツ きゅうり コーン	ソフトフランクパン マカロニ さんおんとう マヨネーズ バター	小702 中862
7 (木)	ごはん もやしのみそじる カレーコロッケ きりほしだいこん くらせんごくなっとう	牛乳 あぶらあげ ひじき わかめ みそ すりみ くらせんごくなっとう	もやし きりほしだいこん にんじん こんにゃく しいたけ	ごはん じゃがいも こめあぶら さんおんとう	小656 中774
8 (金)	ごはん はくさいとベーコンのスープ チキンピカタ コールスローサラダ ㊤チーズ	牛乳 ベーコン とりにく ㊤チーズ	はくさい にんじん こまつな キャベツ きゅうり にんじん コーン	ごはん はるさめ マヨネーズ さんおんとう	小605 中770
11 (月)	ハヤシライス しろはなまめコロッケ つぼづけ	牛乳 ぶたにく なまクリーム しろはなまめ	たけのこ しめじ たまねぎ にんにく しょうが トマト だいこん	ごはん バター さんおんとう こめあぶら	小720 中870
12 (火)	ごはん どさんこじる さんまかばやき おからのいりに	牛乳 ぶたにく みそ さんま なた おから あぶらあげ	たまねぎ にんじん コーン なかねぎ にんにく しょうが こんにゃく ごぼう しいたけ	ごはん じゃがいも ごまあぶら バター さんおんとう こめあぶら	小646 中782
13 (水)	ピリカうどん チーズフォンデュコロッケ ごぼうサラダ ㊤こざかな	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ㊤かたくちいわし	にんじん はくさい なかねぎ さんしょうづけ ごぼう きゅうり	うどん さんおんとう じゃがいも こめあぶら	小619 中757
14 (木)	ごはん ニョッキ入りスープ かぼちゃフライ ぶたにくとたまねぎのいためもの	牛乳 ぶたにく みそ	にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ しょうが にんにく ピーマン	ごはん じゃがいも でんしん こめあぶら ごまあぶら さんおんとう	小708 中845
15 (金)	ごはん トマトとレタスのスープ やさいしゅうまい(2こ) マーボーとうふ	牛乳 たまご とうふ ぶたにく	トマト ハンサムグリーン リーフレタス たまねぎ しめじ にんじん なかねぎ しょうが にんにく	ごはん でんしん こめあぶら さんおんとう	小608 中740
18 (月)	ごはん だいこんのみそじる いわしのうめに だいたいそに	牛乳 わかめ ひじき あぶらあげ みそ いわし だし ぶたにく	だいこん しめじ しいたけ たもぎたけ なかねぎ うめ にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく ピーマン	ごはん さんおんとう こめあぶら	小633 中759
19 (火)	たまごどん チーズはんぺんフライ もやしのおひたし	牛乳 たまご チーズ はんぺん かつおぶし	なかねぎ たまねぎ キャベツ にんじん みつば しいたけ もやし	ごはん さんおんとう こめあぶら	小696 中838
20 (水)	コッパパン コーンポタージュ フランクフルトのケチャップかけ なまクリームあえ	牛乳 スキムミルク ぶたにく なまクリーム	たまねぎ コーン パセリ トマト りんご みかん もも	コッパパン さんおんとう	小651 中864
21	春 分 の 日				
22 (金)	カレーライス パンプキンアンサンブルエッグ ふくしんづけ	牛乳 ぶたにく スキムミルク チーズ たまご	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく トマト かぼちゃ だいこん なす れんこん	ごはん じゃがいも さんおんとう こめあぶら	小704 中858
25 (月)	ごはん さわにわん さばみそに パンネサラダ	牛乳 さば ぶたにく みそ	だいこん ごぼう にんじん たもぎたけ きゅうり コーン	ごはん マカロニ	小688 中833

卒業生の皆さん  
卒業おめでとうございます

中学3年生の皆さんにとっては、最後の給食になりますね。楽しかった事、悔しかった事など沢山の思い出が詰まった学校生活を過ごしましたか？皆さんは、まだまだ成長期です。1日3食バランスの良い食事を食べ、健康な体をつくり、元気に過ごしましょう。何を食べたらか良いか迷った時は、給食を思い出して下さいね。これからも笑顔を忘れずに充実した毎日を送ってください。

\*\*\*\*\*3月の献立説明\*\*\*\*\*

1日(金) …てまきすし  
3日(日)は、桃の節句ひなまつりですね♪てまきにはかかせない「のり」についてですが、昔から日本で食べられている栄養たっぷりの食べ物です。のりには、食物せんいやビタミンA、B1、B2、C、鉄分なども豊富に含まれています。とくにビタミンB1はごはんをエネルギーに変えるのに必要とされ、のりとごはんはまさに名コンビなのです!

ニョッキについて  
14日(木)ニョッキ入りスープ  
ニョッキとは、小麦粉やじゃがいもなどを練って作ったイタリアの Pasta の一つです。モチモチとした食感を楽しんでください。

— 新メニュー登場 —  
6日(水) トマトビーンズオムレツ  
北空知産の大豆とケチャップを使用したオムレツです。お楽しみに!  
詳しくは、ミニおたよりで♪

\*牛乳は毎日つきます。  
\*都合により献立の一部が変更になる場合がありますのでご了承下さい。  
\*今月のお米は深川産の「ななつぼし」を使用しています。  
\*北空知産の食材は太く斜め文字であらわしています。

今日は何を食べた?  
人の体は食べたものからつくられ、脳や筋肉、内臓など体のすべてが、食べ物からの栄養の力ではたらくています。食事は心と体の健康のもとになるものです。「健康な体は1日にして成らず」。1食1食の積み重ねによって自分の体がつくられ、明日の自分へとつながっていきます。  
近年、日本人の食事は大きく変わり、体つきも大きくなりました。

1ヶ月の栄養価  
エネルギー  
小学校 661Kcal  
中学校 806Kcal  
たんぱく質  
小学校 24.3g  
中学校 28.6g

11歳の子どもの平均身長・体重の世代間比較  
(文部科学省「平成29年度学校保健統計調査・速報」結果概要より)

区分	平均身長 (cm)		平均体重 (kg)	
	男	女	男	女
祖父母世代 (昭和37 (1962) 年度) ※昭和25 (1950) 年度生まれ	137.1	138.9	31.2	32.8
親の世代 (昭和62 (1987) 年度) ※昭和50 (1975) 年度生まれ	143.8	145.8	37.2	38.3
子世代 (平成29 (2017) 年度) ※平成17 (2005) 年度生まれ	145.0	146.7	38.2	39.0

今年度はどんな1年でしたか。毎日の食事と体の健康は密接に結びついています。これから、心も体もさらに成長していく時期です。食べることを大切に、勉強・スポーツと頑張ってください!