



3月 給食だより



月	火	水	木	金
<p>2 ☆Happyマンデー☆</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>とり肉のアーモンドがらめ ゆばひじきふりかけ かす汁うどん</p>	<p>3 ひなまつり献立</p> <p>菜の花ちらし寿司 牛乳</p> <p>サワラの照り焼き マカロニサラダ あさりのすまし汁</p>	<p>4 朝食オズメニュー</p> <p>麦ごはん 牛乳</p> <p>塩こうじカレーポトフ ゆで野菜ごまドレッシング ミニ和風ピザトースト</p>	<p>5</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>サバのしょうが煮 大根のコロコロサラダ 白ねぎのポタージュ</p>	<p>6</p> <p>ピピンパ丼 (麦ごはん) 牛乳</p> <p>たこボール わかめスープ いちご</p>
<p>9 ととの白</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ツバスレモン風味 じゃがいものきんぴら 白菜のみそ汁</p>	<p>10</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>豚キムチ炒め ちりめんキャベツ 高野の卵とじ</p>	<p>11</p> <p>麦ごはん 牛乳</p> <p>ぎょうざの酢じょう油 フルーツヨーグルト 八宝菜</p>	<p>12</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>焼きカレー 糸昆布の酢のもの とり肉と大根のみそ煮</p>	<p>13 卒業修了お祝い献立</p> <p>小豆ごはん ジョア チキンカツ ポテトサラダ うどのすまし汁 さくらゼリー</p>
<p>16</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>卵のミートカップ ひじきのマリネ 菜の花チャウダー</p>	<p>17 郷土料理 (福島県)</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>サケの南蛮づけ ひき菜炒り みそけんちん汁</p>	<p>18</p> <p>麦ごはん 牛乳</p> <p>チキンハヤシライス ほうれん草の白あえ デコポン</p>	<p>19 かみかみメニュー</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ニギスのカレー香味揚げ たくあんのごまあえ 豚じゃが煮</p>	<p>20</p> <p>春分の日</p>
<p>23</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>魚のみそマヨ焼き 小松菜の煮びたし ちくぜん煮</p>	<p>24</p> <p>わかめ麦ごはん 牛乳</p> <p>お好み焼き フルーツミックス 呉汁</p>	<p>祝 卒業 健康の基本は食!</p> <p>卒業をお祝いし、村岡学校給食センターでは、小代中3年生・みかた校高等部3年生に「卒業お祝い弁当」を作りました。在校生の皆さんには、13日(金)に卒業修了お祝い給食を提供します。お楽しみに♪</p>		

食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう!

さとう、塩、あぶらのとりすぎに注意!



食べられるものの幅を広げておこう!



朝食ぬきや夜食など悪い食習慣はやめよう!



早食いはせず、よくかんで食べよう!



(物資の都合により献立を変更する場合があります)

食育推進計画

目標

- 適正体重を維持する
- 栄養バランスの良い食事をする
- 家族や友人等と一緒に食べる(共食)
- 自分の歯と口でおいしく食べる
- 環境にやさしい食べ物を選ぶ(地産地消)
- 食育活動を体験する
- 災害に備えた食料を備蓄する(防災)

香美町の現状

- ・20~30歳代の若い世代において、朝食を毎日食べている人の割合は約7割
- ・よく噛むことに関心がある人の割合は約7割
- ・郷土料理を知っている人は約5割
- ・災害に備えて、食料を備蓄している家庭は約3割