

# 3月献立表

さんがつこんだてひょう

平成27年度

芦別市学校給食センター

日	曜日	献立名	(赤)主に体を作る食品	(緑)主に体の調子を整える食品	(黄)主に熱や力になる食品	備考	
1	火	しょう油ラーメン たこやき(一人2こ) ジャム ◎おさかなソーセージ	牛乳、ぶたにく、たこ	キャベツ、にんじん、ねぎ、メンマ、もやし	コッペパン、ラーメン、あぶら	【食物アレルギーのある方のために 献立に印をつけています。】 ▲ エビが入っています ◆ イカが入っています	
2	水	はるさめスープ グリルチキン ピピンパソテー	牛乳、ぶたにく、とりにく	はくさい、にんじん、ねぎ、もやし、ほうれんそう	ごはん、はるさめ、あぶら、さとう		
3	木	ウインナースープ オムレツ ひなまつりデザート ・ジャム	牛乳、ウインナー、ベーコン、ホタテフレーク、たまご	はくさい、にんじん、コーン、ねぎ	コッペパン	◇3日(木) ひなまつりデザート 3月3日はひなまつりです。ひなまつりには、ひし餅を食べる風習がありますが、このひし餅の三色には意味があります。上からピンクは桃の花、真ん中の白は雪解け、下の緑は若草を意味します。今日の給食の「ひなまつりデザート」は、ひし形の三色のゼリーがつかます。	
4	金	いもだんご汁 白身魚フライ 焼き肉風味の野菜炒め	牛乳、とうふ、とりにく、しろみざかな、ぶたにく	にんじん、こんにゃく、ねぎ、もやし、キャベツ、ピーマン	ごはん、いもだんご、あぶら		
7	月	豆腐のみそ汁 さばのみそ焼き 大根のそぼろ煮 むぎごはんです。	牛乳、とうふ、あぶらあげ、さば、ぶたにく	ねぎ、にんじん、だいこん、グリーンピース	ごはん、さとう、あぶら、かたくりこ	◇9日(水) 「ラッキー人参」の日です。 チキンカレーの中に花形の人参がいくつか入っています。当たった人は「ラッキー！」です。誰に当たるとはお楽しみです。また、小学6年生・中学3年生の卒業を祝い、みなさんに「卒業おめでとうデザート」がつかます。	
8	火	あんかけうどん はんぺんフライ ジャム ◎型抜きチーズ	牛乳、とりにく、なると、あぶらあげ、はんぺん	だいこん、にんじん、ねぎ	コッペパン、うどん、かたくりこ、コーンスターチ、あぶら		
9	水	チキンカレー ふくじんづけ 卒業おめでとうデザート	牛乳、とりにく	にんじん、たまねぎ、セロリ、グリーンピース	ごはん、じゃがいも、バター	【食材産地】 【芦別産】 米(ななつぼし)、たまご、じゃが芋 【道内産】 牛乳、パン、小麦粉、鶏肉、とうふ、コーン、もやし、玉ねぎ、えのき、にら、ねぎ	
10	木	キャベツとベーコンのスープ ミンチカツ フルーツ(パイン) ・ジャム	牛乳、ベーコン、ミンチカツ	コーン、たまねぎ、キャベツ、にんじん	コッペパン、あぶら		
11	金	たまごスープ つくねぼう スパゲティサラダ さけワカメごはんです。	牛乳、たまご、ぶたにく	たけのこ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	ごはん、さとう、コーンスターチ、スパゲティ、マヨネーズ	【国内産】 こんにゃく、大根、ほうれん草(群馬)、たけのこ(熊本)、キャベツ(愛知)、セロリ(静岡)、人参(千葉)、白菜(埼玉)、ピーマン(宮崎) 【外国産】 豚肉、うどん、ラーメン(カナダ)、油揚げ(アメリカ)、グリーンピース(ニュージーランド) ※産地については現時点での予定を掲載しております。	
14	月	ワンタンスープ かぼちゃコロッケ チンジャオロース	牛乳、とりにく、ぶたにく	にんじん、だいこん、ねぎ、かぼちゃ、たけのこ、ピーマン	ごはん、ワンタン、あぶら、さとう		
15	火	◆どんこラーメン ぎょうざ(小学生2こ・中学生3こ) ジャム ◎ウェハース	牛乳、ぶたにく、イカ、ぎょうざ	にら、メンマ、キャベツ、ねぎ、にんじん、もやし	コッペパン、ラーメン	◇17日(木) タンクロン 牛乳ではなく芦別で作られているタンクロンがつかます。タンクロンのパックは学校での処分になります。	
16	水	ワカメのみそ汁 ▲◆かき揚げ丼(かき揚げ+タレ) もやしのオイスターソテー 古代米です。	牛乳、ワカメ、あぶらあげ、イカ、エビ	ねぎ、だいこん、にんじん、もやし	ごはん、あぶら		
17	木	コーンシチュー ポイルウインナー フルーツ(黄桃) 牛乳ではなく、タンクロンがつかます。	牛乳、ベーコン、ウインナー	コーン、たまねぎ、にんじん、セロリ	コッペパン、じゃがいも、バター、あぶら、こむぎこ	【国内産】 こんにゃく、大根、ほうれん草(群馬)、たけのこ(熊本)、キャベツ(愛知)、セロリ(静岡)、人参(千葉)、白菜(埼玉)、ピーマン(宮崎) 【外国産】 豚肉、うどん、ラーメン(カナダ)、油揚げ(アメリカ)、グリーンピース(ニュージーランド) ※産地については現時点での予定を掲載しております。	
18	金	しらたま汁 鶏肉のハーブ焼き キャベツのソテー	牛乳、とうふ、ぶたにく、とりにく、さつまあげ	にんじん、こんにゃく、ねぎ、キャベツ	ごはん、しらたま、さとう、あぶら		
21	月	<b>振替休日</b>					
22	火	カレーうどん スイートポテトコロッケ ジャム ◎ハイチーズ	牛乳、とりにく	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、ねぎ	コッペパン、うどん、さつまいも、あぶら	【国内産】 こんにゃく、大根、ほうれん草(群馬)、たけのこ(熊本)、キャベツ(愛知)、セロリ(静岡)、人参(千葉)、白菜(埼玉)、ピーマン(宮崎) 【外国産】 豚肉、うどん、ラーメン(カナダ)、油揚げ(アメリカ)、グリーンピース(ニュージーランド) ※産地については現時点での予定を掲載しております。	
23	水	むらも汁 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ	牛乳、たまご、とうふ、ぶたにく	ほうれんそう、えのき、にんじん、ねぎ	ごはん、かたくりこ、マカロニ、マヨネーズ		
24	木	◆焼きそばスパゲティ てりやきハンバーグ フルーツ(りんご) ・おさつステック	牛乳、ぶたにく、イカ、ハンバーグ	もやし、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、にんじん	コッペパン、スパゲティ		
			栄 養 量 月 平 均	小学生 エネルギー 658kcal たんぱく質 25g 脂質 21g 塩分 3.0g	中学生 エネルギー 802kcal たんぱく質 30g 脂質 24g 塩分 4.0g		

※ 購入物資の都合により献立を変更することがありますのでご承知おきください。  
※ 注目メニューは★印・新メニューは★印になっています！

## 偏食と好き嫌い

よく「好き嫌い」と混同されますが、「偏食」とは特定の食品に対する好き嫌いが特にはっきりし、その程度がひどい場合をいいます。食べ物の好き嫌いは程度の差はあれ、誰にでもありますが、偏食し、ひどく特定の食品しか食べない状態だと、成長や発育に必要な栄養素がとりにくくなります。無理強い禁物ですが、長い目で見守り、工夫をしたり、機会を見つけて直していくことが大切です。

### 偏食を直すには

- ・食べないからと食卓から遠ざけず、大人が食べる姿を見せる。
- ・調理法や形を変えて試してみる。
- ・1回食べただけで好き嫌いを決めないようにアドバイスする。
- ・成長により味覚は変わるので、少しずつ慣らしていく。
- ・一緒に買い物をしたり、食事作りに参加させて食品や料理への興味・関心を高める。

