

★定番メニューレシピ紹介★

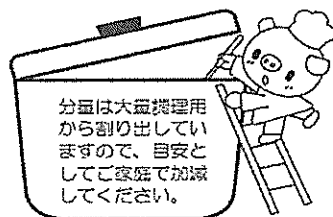
ご飯が
ススム!

チャフチェ

<材料 4人分>

- ・豚ひき肉 …160g
- ・乾燥春雨 …30g
- ・人参(千切り) …中サイズ1/2本(約50g)
- ・玉葱(スライス) …中サイズ1/2個(約90g)
- ・筍水煮(千切り) …25g
- ・炒め油 …適量
- ・おろしにんにく …小さじ1/2
- ・オイスターソース …大さじ1
- ・しょうゆ …小さじ1
- ・胡椒 …少々
- ・ごま油 …小さじ1

④



<作り方>

1. 乾燥春雨はお湯につけてもどしておく。
2. フライパンに炒め油を熱し、豚ひき肉を炒める。
3. 2におろしにんにく、玉葱を加えて炒め、玉葱がすきとおったら人参を加えて炒める。
4. 3に④の調味料を加え、筍、春雨の順に加えて炒める。
5. 仕上げにごま油をまわしかけて出来上がり。

放射性物質の測定検査

<1月20日から2月14日までの間の測定結果について>

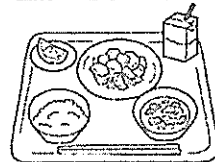
該当食材を検査し、すべての食材から放射性セシウムは検出されませんでした。
※放射性物質検査結果はテレホンサービスでもお知らせしています。

TEL 49-1903

1年間の食生活をふりかえろう

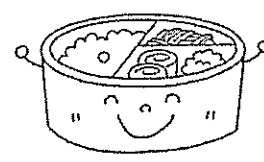
今年度の給食もあと少しで終わりです。給食だよりで食についてさまざまなことをお伝えしてきました。1年間の食生活を振り返るとともに、食の大切さを見直し、よりよい食生活の実践につなげましょう。

学校給食について
理解できましたか?



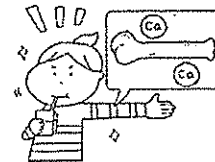
学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるための生きた教材です。

お弁当作りのポイントを知ることができましたか?



3(主食):1(主菜):2(副菜)の割合でつめて、栄養バランスを整えましょう。

牛乳の栄養について
知る事ができましたか?



骨や歯をつくるカルシウムを積極的にとりましょう。

朝ごはんは
食べましたか?



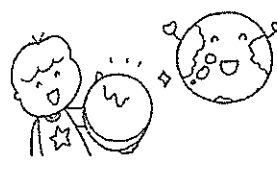
朝ごはんを食べて、体や脳を目覚めさせましょう。

地場産物の良さを
知ることができましたか?



給食では、新鮮でおいしい地場産物を積極的に活用しています。

食品ロスを減らす
工夫ができましたか?



残さず食べることを意識しましょう。

外食・中食を上手に
活用できましたか?



栄養素が偏らないよう、食品を選ぶ力をつけましょう。

生活習慣病について知る
ことができましたか?

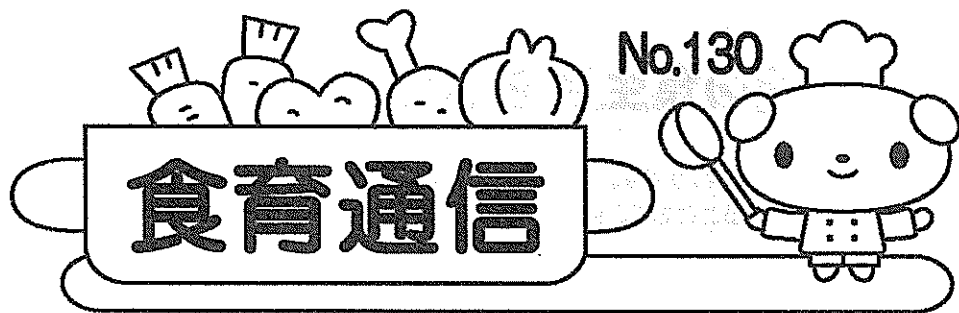


糖分・脂質・塩分のとりすぎに気をつけましょう。

行事食について知る
ことができましたか?



昔から受け継がれる行事食を食べて、1年を健康に過ごしましょう。



令和7年3月 帯広市学校給食センター

今年度もいよいよあと1か月となりました。

もうすぐ春休み、出会いと別れの季節です。この1年、たくさんの思い出ができたと思います。

給食ではどんな楽しい思い出ができたでしょうか。

今月は嗜好調査で人気のあったメニューを中心とした給食が登場します！

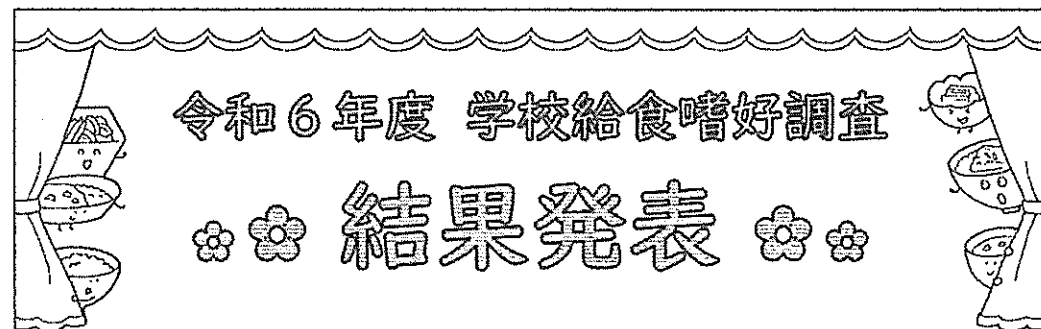


桃の節句 3月3日はひな祭り

3月3日は桃の節句「ひな祭り」です。

ひな人形を飾り、女の子の無事な成長を祝う日本の伝統行事です。ひな人形には、けがれをうつして、災いを身代わりに引き受けてもらうという意味が込められています。

ひな祭りにちなんだ食べ物もいろいろありますが、今月の給食では、「五目ちらし寿司」が登場します！



学校給食センターでは、食育のあり方やより良い献立作成に役立てるため、毎年学校給食嗜好調査を実施しています。

その中から、今年度の小・中学生の好きなメニューベスト5をご紹介します！

詳しい集計結果については、学校給食センターのホームページで公開していますので、ぜひそちらもご覧ください。

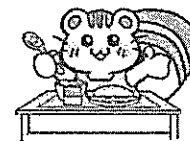
① 揚げパン

② カレーライス

③ 肉じゃが

④ わかめご飯

⑤ 杏仁豆腐のいちごソース



定番のカレーライス、肉じゃがを抑えて、揚げパンが1位に輝きました。わかめご飯や杏仁豆腐のいちごソースも根強い人気メニューです。

みなさんの好きな給食はありましたか？

