

食育通信

No.140

令和8年3月 帯広市学校給食センター

まだまだ寒い日が続きますが、日の長さにも春の訪れを感じます。いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の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。おたのしみに！



やっぱり睡眠も大切です



夕方に眠気を感じる場合、睡眠不足の可能性がります。睡眠不足が続くと記憶力の低下や体の抵抗力が下がるので、十分な睡眠時間を確保することが大切です。早起き早寝で生活リズムをととのえて、朝に勉強するのも効果的です。



令和7年度 学校給食嗜好調査 結果発表!!

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。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が、その中でも小・中学生が好きなメニューに選んだベスト5をご紹介します！



揚げパン

揚げパンが2年連続第1位を獲得しました。



カレーライス

第2位のカレーライスは、小学校と中学校で辛さが違います。数種類のカレールウを合わせて、給食ならではの味わいを出しています。



肉じゃが

帯広の学校給食といえば「肉じゃが」、今も昔も変わらず人気です。



杏仁豆腐のいちごソース

杏仁豆腐のいちごソース、わかめご飯も昨年度に引き続き上位にランクインしました。



わかめご飯



帯広市学校給食センターのホームページは、帯広市ホームページ <http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/> から、目的で探す→学校教育→学校→学校給食で、ご覧になることができます。

二次元コードから、ホームページをチェックしてね☆



★給食メニューレシピ紹介★

1年間の食生活を振りかえろう

甘辛味が
おいしい♪

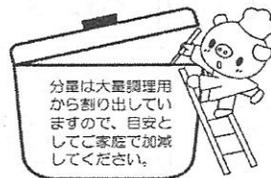
厚揚げのすき焼き煮

<材料 4人分>

- ・豚肉 …100g
- ・玉葱 …120g (中サイズ2/3個)
- ・人参 …50g (中サイズ1/2個)
- ・白菜 …180g (約4枚)
- ・厚揚げ …120g
- ・つきこんにゃく …50g
- ・長葱 …20g (約1/5本)
- ① {
 - ・三温糖 …12g (大さじ2/3)
 - ・しょうゆ …18ml (大さじ1)
 - ・日本酒 …9ml (大さじ1/2)
 - ・和風だし …ひとつまみ程度

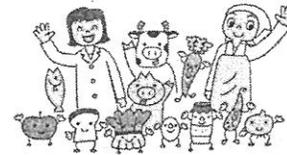
<作り方>

1. 豚肉と白菜、厚揚げは一口サイズ、玉葱は薄切り、人参はいちょう切り、長葱は輪切りに切る。
2. 鍋に油をひき、豚肉を炒める。(油は分量外)
3. 2に玉葱、人参、①を加えて煮込む。
4. 玉葱と人参に火が通ったら、つきこんにゃくと白菜を入れて蓋をして煮る。
5. 全体的にしんなりしてきたら厚揚げと長葱を加えて完成。



今年度の給食日数も残りわずかとなりました。食について理解を深め、充実した食生活を送ってほしいという思いから、毎月さまざまなことを給食だよりでお伝えしてきました。この1年間で学んだことを振り返り、これからの食生活にいかしていきたいと思います。

学校給食について
知ることができましたか



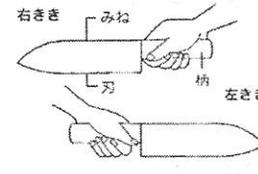
朝ごはんの役割について
知ることができましたか



食中毒の予防が
できましたか



食事の支度を
してみましたか



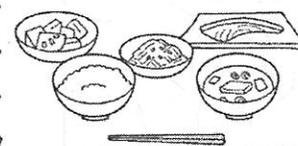
災害への備えが
できましたか



地産地消について
知ることができましたか



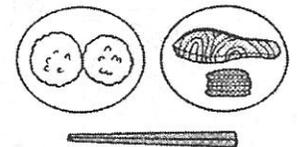
和食の良さについて
知ることができましたか



かぜに負けない
体づくりができましたか



学校給食週間について
知ることができましたか



放射性物質の測定検査

<1月19日から2月13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フォンサービスでもお知らせしています。

Tel 49-1903