

まちがったダイエットをしていますか？

単品ダイエットや食事を抜くなどのまちがったダイエットを続けていると、栄養不足のために筋肉も減少し、逆に太りやすい体になってしまうことがあります。特に成長期は、筋肉や骨などの体の基礎をつくる時期なので、無理なダイエットは成長を妨げる原因にもなってしまいます。

危険!
OOだけ
ダイエット

おかずだけ ダイエット食品だけ

果物だけ サラダだけ

ダイエットの目的は、
健康な体づくりです。

まちがったダイエットを続けていると...



栄養のバランスが崩れ、体にさまざまな影響が出てきます。こうなってしまうと、健康な体とは言えなくなってしまいますね。一時の無理なダイエットが、将来にわたって健康を害することにもなりかねません。

無理なダイエットより

運動でエネルギーを消費しよう！



水泳やジョギングなど、続けているとだんだん体が温まってくる運動は脂肪を燃やす効果があります。こうした運動を15分以上続けると、少しずつ脂肪が燃え出します。運動が苦手な人は、ウォーキングも効果があるので、少しずつ始めてみましょう。



給食センターでは、勉強やスポーツを一生懸命が
んばっているみなさんの“心と体の栄養”となるよう、
おいしい給食作りに取り組んできました。

中学校3年生のみなさんは3月で最後の給食です。
卒業しても「食べる」ことを大切にしてくださいね。

3月 栄養価平均値(基準値)

小学校 エネルギー655kcal(640) たんぱく質27.1g(24) 脂質22.0g(22)
中学校 エネルギー784kcal(820) たんぱく質31.6g(30) 脂質24.9g(27)

3月 予定献立表

～今月の浦幌産食材～
牛乳 豆類 ジャがいも

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
1火	シーフードスパゲティ		チーズフライポテト	かぼちゃサラダ	牛乳	
	スパゲティ えび いか あさり にんじん たまねぎ ピーマン にんにく コンソメ		じゃがいも 米油 粉チーズ	かぼちゃ たまねぎ コーン マヨネーズ 生クリーム	牛乳	
2水	ごはん	高野豆腐と根菜汁	さんまの生姜煮	ひじき入りおひたし	牛乳	
	米	高野豆腐 大根 ごぼう にんじん 長ねぎ かつお節 とうがらし	さんま 生姜	ほうれん草 にんじん 干しひじき かつお節	牛乳	
3木	ちらしずし	すまし汁	鮭の焼きづけ	小松菜のごまあえ	牛乳	小・中学校 手巻き用のり (4枚) つきます
	米 鶏肉 にんじん えだまめ たけのこ 手巻き用のり	豆腐 えび団子(えび すけそうたら 玉ねぎ パン粉) ほうれん草 干しいたけ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	鮭	小松菜 もやし ごま	牛乳	
4金	ミルクベビーパン	チンゲン菜のクリーム煮	ガーリックチキン	キャベツとコーンのサラダ	ソフィール	牛乳の代わりに ソフィール(ヨーグルト)がつきます
	小麦粉 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩 砂糖 牛乳	チンゲン菜 たまねぎ にんじん えび ほたて 牛乳 バター 小麦粉 生クリーム コンソメ	鶏肉 バジル にんにく オリーブ油	キャベツ コーン りんご チーズ ヨーグルト マヨネーズ	脱脂粉乳 生クリーム ゼラチン	
7月	ポークカレー		ヨーグルトあえ	チーズ(中)	牛乳	チーズは 中学校のみ
	米 大麦 豚肉 レバーそぼろ たまねぎ じゃがいも にんじん えだまめ りんご 生姜 にんにく 粉チーズ ヨーグルト ケチャップ コンソメ 香辛料 小麦粉 バター はちみつ		みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶) りんご ヨーグルト	チーズ	牛乳	
8火	五目うどん		さつまいものバターしょうゆ煮	シーフードサラダ	牛乳	
	ゆでうどん 鶏肉 つと にんじん ほうれん草 長ねぎ たけのこ 干しいたけ とりがら かつおエキス 昆布エキス とうがらし		さつまいも バター ごま	カットわかめ いか ほたて えび きゅうり キャベツ ごま油 りんご酢	牛乳	
9水	ごはん	中華たまごスープ	たらこの青のりフライ	バンバンジー風サラダ	牛乳	
	米	チンゲン菜 長ねぎ 卵 とりがら ごま油 中華スープの素(魚醤パウダー含む)	たら 卵 小麦粉 パン粉 米油 青のり	ささみ水煮 きゅうり もやし にんじん 生姜 ごま	牛乳	
10木	ピリ辛とぼろ丼	わかめのみそ汁	ほっけの塩焼き	野菜入りつくだに	牛乳	
	米 豚ひき肉 生姜 えだまめ 味噌 小麦 大豆 りんご ごま含む	豆腐 カットわかめ にんじん 長ねぎ 煮干し かつおエキス 昆布エキス	ほっけ	ほうれん草 もやし 佃煮名人(かえり ごま かつお節 昆布 桜えび)	牛乳	
11金	たまごパン	コーンスープ	鶏肉のレモン焼き	えだまめサラダ	牛乳	ミルク(いちご味)が つきます。 ※イチョ果汁含む
	小麦粉 砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	コーン たまねぎ じゃがいも しめじ パセリ バター 小麦粉 牛乳 生クリーム コンソメ	鶏肉 生姜 レモン汁	えだまめ にんじん もやし ハム 干しひじき ごま ごま油	牛乳	
14月	ごはん	ごまみそ汁	さばのたつたあげ	磯あえ	牛乳	
	米	大根 にんじん 長ねぎ 油揚げ ごま 煮干し	さば 生姜 小麦粉 米油	ほうれん草 もやし 焼きのり	牛乳	
15火	みそラーメン		いかリングフライ	中華あえ	牛乳	いかリング 小 2個 中 3個 幼・保 2個
	中華めん 豚肉 長ねぎ 白菜 もやし メンマ 生姜 にんにく ラード ごま ごま油 とうがらし トウバンジャン 豚骨		真いかリングフライ(いか パン粉 小麦粉 米粉) 米油	キャベツ きゅうり にんじん きくらげ アーモンド ラー油	牛乳	
16水	ごはん	かきたま汁	鶏肉のつくね焼き	切り干し大根のピリ辛炒め	牛乳	
	米	ほうれん草 えのき 豆腐 つと 卵 かつお節	鶏ひき肉 ごぼう たまねぎ 卵 ごま	切り干し大根 豚肉 にんじん 昆布 ごま油 とうがらし	牛乳	
17木	わかめごはん	たまねぎのみそ汁	厚焼きたまご	いんげんのゴマみそあえ	牛乳	
	米 わかめごはんの素 米サラダ油	たまねぎ 小松菜 しめじ 油揚げ かつお節 かつおエキス 昆布エキス	卵	さやいんげん にんじん もやし ごま	牛乳	
18金	黒糖パン	野菜たっぷりポトフ	タンダーチキン	ごぼうサラダ	牛乳	
	小麦粉 黒砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	ウインナー じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん とりがら コンソメ	鶏肉 ヨーグルト ケチャップ カレー粉 ウスターソース	ごぼうサラダ(マヨネーズタイプ) ごぼう きゅうり コーン ツナ	牛乳	
22火	焼きそば		かぼちゃコロッケ	マンゴーミルクデザート	牛乳	
	蒸し中華めん 豚肉 にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ 生姜 ごま油 焼きそばソース(りんご含む)		かぼちゃコロッケ(かぼちゃ パン粉 小麦粉 たまねぎ 乾燥マッシュポテト 植物油 脂) 米油	ミルクデザート(マンゴー味) 牛乳 パイン(缶) みかん(缶) 黄桃(缶)	牛乳	
23水	ごはん	豚汁	さんまの塩焼き	白菜のおひたし	牛乳	
	米	豚肉 こんにゃく 豆腐 じゃがいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 生姜 煮干し かつおエキス 昆布エキス とうがらし	さんま	白菜 もやし かつお節	牛乳	
24木	カレーピラフ	エビと野菜のスープ	チキンのマーマレード煮	大根とツナのサラダ	牛乳	
	米 カレー粉 ベーコン にんじん たまねぎ ピーマン バター コンソメ	えび ほうれん草 コーン とりがら コンソメ	鶏肉 マーマレードジャム	大根 きゅうり にんじん ツナ	牛乳	

★ 材料の都合で、献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

★ 各献立に入っている調味料や加工品についての微量成分はすべて記入できない場合があります。