



3月よていこんだてひょう



つきまきひょう
目目標

しょうがっこう きゅうしよく はんせい
小学校：給食の反省をしよう

ちゅうがっこう しよくせいかつ はんせい
中学校：食生活の反省をしよう

日曜	主食	牛乳	おかず	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力のもとになる		栄養価	
				1群 肉魚卵大豆	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実	I類(kcal) たんぱく(質)g 脂質(質)g 食塩相当量(質)g	II類(kcal) たんぱく(質)g 脂質(質)g 食塩相当量(質)g
1金	★ひなまつり 献立 ちらしずし	○	手まり麩のすまし汁 シルバーのみそだれかけ 梅おかかあえ ひしもち	とりにく とうふ シルバー みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	ちらしずしのぐ たまねぎ はくさい だいこん うめ	えのきだけ ながねぎ きゅうり	こめ おおむぎ てまりふ さとう でんぷん ひしもち	643 28.6 15.2 3.7	733 31.2 15.9 4.4
4月	★応援献立 ごはん	○	根気がつくみそ汁 ソースひれかつ 福福あえ	あぶらあげ みそ ぶたヒレカツ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ	だいこん ぶくしんつけ もやし	こめ おおむぎ さとう こんにやく さとう	644 25.0 17.1 3.2	748 28.6 18.9 3.7
5火	★米粉パン	○	かぼちゃポタージュ ジャーマンポテト 海藻サラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム かいそう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく きゅうり	コーン キャベツ だいこん	こめごパン じゃがいも さとう	731 31.1 25.4 3.1	852 35.6 29.0 3.8
6水	ごはん	○	じゃが芋のみそ汁 豆腐のミートローフ・ケチャップ ひじきの五目煮	あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ とうにゅう さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ えのきだけ	こめ おおむぎ パンこ こんにやく さつまいも さとう じゃがいも	652 25.5 18.0 3.0	756 28.8 19.9 3.5	
7木	★ひくシオ たすべジ献立 ごはん	○	寄せ鍋汁 鮭の塩焼き 切り干し大根のサラダ	とりにく かまぼこ やきどうふ さけ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ ながねぎ キャベツ きりほしだいこん	はくさい きゅうり	こめ おおむぎ しらたき さとう	641 34.7 21.9 2.6	745 40.0 24.8 2.8
8金	ごはん	○	チキンカレー ツナとごぼうのサラダ 中野市のいちご(2こ)	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく ごぼう きゅうり りんご	たまねぎ キャベツ いちご	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	631 22.5 16.9 1.5	727 25.3 18.6 1.9
11月	★卒業お祝い 献立 粟米ごはん	○	すまし汁 菜の花あえ ごま塩 鶏肉の唐揚げ お祝いデザート	とりにく とうふ なると	ぎゅうにゅう のり	にんじん なばな	たまねぎ えのきだけ はくさい しょうが もやし	えのきだけ ながねぎ にんにく コーン	こめ おおむぎ むらさきまい でんぷん さとう デザート	763 30.1 27.9 3.0	858 34.0 29.4 3.5
12火	ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 えびしゅうまい(2こ) もやしの中華和え	ツナ えびしゅうまい とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん だけのこ もやし	たまねぎ きゅうり ながねぎ	こめ おおむぎ さとう でんぷん	621 24.7 19.1 2.1	708 27.5 20.9 2.3
13水	★食育の日献立 ごはん	○	かきたま汁 豚汁の真 ほうれん草のサラダ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ はくさい ながねぎ だいこん	えのきだけ エリンギ ごぼう もやし コーン	こめ おおむぎ でんぷん こんにやく さとう	622 26.4 19.8 2.5	720 30.6 22.0 3.1
14木	キャラメル 揚げパン	○	ミートボールスープ ポイルウイナー 大根とツナのサラダ	ミートボール ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ はくさい キャベツ だいこん	だけのこ きゅうり	コッペパン キャラメルさとう さとう でんぷん	880 33.2 35.3 4.4	

※ ごはんは 大麦入りです。

※ 食材の関係で献立を変更する場合があります。



卒業おめでとう

ご卒業 おめでとうございます。
中学校3年生のみなさんは、9年間食べ続けた学校給食ともお別れです。また、小学校6年生のみなさんは、今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。
給食センターでは、みなさんの心と体の成長を願って、おいしい給食作りに努めてきました。
給食のメニューも、好きだったもの、苦手だったものいろいろあると思いますが、友だちや先生と過ごした給食の時間が楽しい思い出として残ればうれしいです。
成長期の食習慣は、大人になってからの健康に大きく影響します。あとで後悔しないよう、どんなものをどんなふうに使えばよいかを考え、バランスのよい食事をして、丈夫な体をつくってください。「食べること」を大切に元気な日々を過ごせるよう願っています。

1年間、ありがとうございました

ご卒業今年度の給食は、3月14日(木)で終了します。
保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。
新年度も職員一同力を合わせて、引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう努めてまいります。



春休みも毎日 朝食を食べよう



朝食は、脳や体を目覚めさせる とても大切な食事です。長い休みの間も早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

食育だより



令和 5年度
3月号

(毎月 19 日は食育の日)

中野市南部学校給食センター

三寒四温をくり返しながら少しずつ日差しも暖かくなってきました。年度末は何かと忙しく慌ただしい時季ですが、健康管理に気をつけて1年の締めくくりをしましょう。

給食時間を振り返ろう。

「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>くだもの 果物</p> <p>主菜</p> <p>副菜</p>

体によい? 体に悪い?

食品情報を疑ってみよう

特定の食品を体によいものや悪いものと決めつけるのはやめましょう。例えば、体によいといわれる野菜などは食べて、悪いとされがちな砂糖や脂質などはとらない食生活を送っても、よい食生活になるわけではありません。どのような食品であっても、含まれている栄養素や特徴を知り、適量を食べることが大切です。

ちよつと待って!!

ネットの拡散

むやみに情報を拡散するとうそやまじりの情報を世界に広めてしまう可能性があります。気をつけましょう。

春休みは家の仕事を積極的に!

家庭の仕事は例えば配せんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。



か・ち・も・な・い?

頭がよくなるサプリメント?

待って! その情報「かちもな」を確認して!

え? 買った人だれ?

ち 違う情報とくらべた?

も 元ネタ(根拠)は?

な 何のための情報?

い いつの情報?

……効果がなかった人もたくさんいるね

宿題からだよ

成績をアップしたいのなら、まずは宿題からだよ