

日 曜日	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		黄色の食品 熱や力のもとになる		栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		栄養師 小学校 中学校	
				1群 たんぱく質 魚肉卵豆腐	2群 無機質 牛乳小魚海藻	3群 おもにカロテン 緑黄色野菜	4群 おもにビタミンC その他の野菜果物	5群 糖質 穀物芋類砂糖	6群 脂肪 あぶら脂・種実類				
3月	ひなまつり の献立 ちらし寿司	○	豆腐のすまし汁 さわらの照り焼き 菜の花和え ひしもち 手巻きのり	とうふ なると さわら	ぎゅうにゅう やきのり わかめ	にんじん なばな	だいこん えのきだけ はくさい なかねぎ しょうが もやし ちらしずしのもと	こめ おおむぎ さとう ひしもち	ごま	638 27.1 15.6 2.7	731 31.3 17.1 3.1		
4月	かんぱれ の献立 ごはん	○	こんにゃく炒め煮 鶏肉とじゃがいものチリソース れんこんサラダ いよかんゼリー	ぶたにく ちくわ あつあげ みそ とりにく ツナフレック	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ しいたけ にんにく れんこん だいこん きゅうり コーン	こめ おおむぎ こんにゃく さとう でんぶん じゃがいも いよかんゼリー	ひまわりあぶら ノンエッグ マヨネーズ	772 31.6 26.2 2.4	892 36.2 29.8 3.0		
5月	ごはん	○	さつまいものみそ汁 厚揚げ肉みそかけ 小松菜とひじきのサラダ	あぶらあげ あつあげ とりにく みそ ツナフレック	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しょうが キャベツ	こめ おおむぎ さつまいも さとう		646 22.8 19.0 2.4	765 26.9 22.6 3.0		
6月	コッペ パン	○	白菜のスープ フライドサーモン かぼちゃサラダ	とりにく こおりとうふ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	はくさい えのきだけ なかねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン でんぶん	ひまわりあぶら ノンエッグ マヨネーズ	689 34.2 28.2 3.0	806 39.7 32.3 3.6		
7月	ごはん	○	肉団子とエリンギのカレー ツナと青大豆のサラダ 中野市のいちご (小2個 中3個)	あおだいず ツナフレック にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ エリンギ りんご コーン キャベツ きゅうり いちご	こめ おおむぎ じゃがいも	ひまわりあぶら	681 23.7 21.3 2.7	793 27.5 24.1 3.1		
10月	わかめ ごはん	○	肉じゃが さばのねぎみそかけ 切り干し大根のごま酢あえ	ぶたにく さば みそ ツナフレック	ぎゅうにゅう わかめごはん のもと	にんじん さやいんげん	たまねぎ なかねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら ごま	703 32.5 23.4 3.0	817 37.6 26.7 3.5		
11月	ひくシオ の献立 ごはん	○	けんちん汁 豚肉とごぼうのみそ炒め 和風サラダ	とりにく ちくわ あぶらあげ しほりとうふ ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう きゅうり はくさい	こめ おおむぎ こんにゃく じゃがいも さとう	ごまあぶら ひまわりあぶら ごま	638 29.9 19.9 2.3	739 34.4 22.3 2.8		
12月	ごはん	○	がんもの含め煮 厚焼きたまご わかめとツナのサラダ	とりにく がんもどき あつやきたまご ツナフレック	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん キャベツ もやし きゅうり	こめ おおむぎ こんにゃく さとう	ひまわりあぶら	655 31.8 23.2 2.3	758 36.3 26.2 2.6		
13月	食パン	○	ポテトとベーコンのスープ チリコンカン ごまドレッシングサラダ	ベーコン だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい	たまねぎ ぶなしめじ にんにく キャベツ きゅうり	しょくばん じゃがいも こめこ	ひまわりあぶら ごま	671 29.7 25.0 3.4	784 34.6 28.3 4.0		
14月	豊田中 思い出の献立 ごはん	○	ABCスープ 鶏肉のから揚げ シーザーサラダ ぶどうゼリー	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しょうが にんにく レタス キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも マカロニ でんぶん ぶどうゼリー	ひまわりあぶら シーザー ドレッシング	696 27.6 20.5 1.9	790 31.9 23.1 2.3		
17月	卒業お祝い の献立 果菜ごはん	○	沢煮桜 鶏の照り焼き かぶの浅漬け お祝いデザート	ぶたにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん かぶのは	ごぼう だいこん ただのこ なかねぎ しょうが にんにく かぶ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ むらさきまい いちご フロマーシュ		729 28.0 30.3 2.1	820 31.7 32.4 2.5		
18月	ツナ マヨネーズ トースト	○	ヘルシーボトフ こんにゃくサラダ 清見かん (1/4個)	ツナフレック ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ コーン だいこん キャベツ ぶなしめじ きゅうり きよみかん	しょくばん じゃがいも こんにゃく	ノンエッグ マヨネーズ ひまわりあぶら		817 29.8 35.1 4.2		

※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。



共食の効果

きょうしゅく
共食とは・・・

家族や友達、地域の人など “誰か” と一緒に食事をするのです。

きょう しょく かん けい
共食をすることと関係していること



～^{きょうしゅく}井食をするといりにこといっぱい～

様々な世代と食事をすることで、家庭の味、行事食、「もったいない」の心などの
日本の食文化を伝えることができます。家族の時間が合わない場合もおおいと思いますが、
ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただ
ければと思います。

※ごはんは大麦入りです。 ※食材の関係で献立を

ちゅうがく ねんせい しょうがっこう にゅうがく はじ た こんだて
は、 中学3年生が小学校に入学して初めて食べた献立です。

とよたしょう ひらおかしょう しなのしょう ながおかしょう なかのしょう にく
豊田小→わかめごはん 平岡小・科野小・長丘小・中野小→肉じゃが
やまとしょう にしなほう はんじ さんしよく
倭小のみなさんは1日早く始まり、三色そばろでした。



きゅうしよく
給食センターからみなさんへ

給食センターでは、今年度もみなさんに喜ばれるおいしい給食を目指して、給食を作ってきました。また、様々な文化や伝統、ふるさとの良さを知ってほしいという思いを込めて献立を考えています。

おいしいものを^たべると笑顔になりますね！食卓の向^{むか}う側^{がわ}には、動植物^{どうじつぶつ}の「命^{いのち}」やたくさん^{ひと}の人たち、みなさんのことを大切に思^{おも}っている人たちの「優^{やさ}しい気持ち^{きもち}」があります。いつも感謝^{かんしゃ}して食^たべられると良^よいですね。

そして、もうすぐ卒業を迎える皆さん、9年間食べてきた給食はどうでしたか？
この9年間で「ころ」も「から」も大きくなりましたね。「食べる」ことは
「生きる」といかにつながります。自分自身の心と体の健康を考えて、食べること、
生きていることを大切に未来を切り開いていってほしいと願っています。

ご卒業おめでとうございます。



食育だより

3月

3月目標

給食の反省をしよう

この1年間、食育だよりでは給食や栄養の事など、様々なことをお伝えしてきました。今回はこの1年間の給食時間やおうちの食生活について振り返ってみましょう。

あなたの食生活はどうか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	☐ 食事の前に手をきれいに洗っている	☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている
☐ 苦手な食べ物にも挑戦している	☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	☐ おはしを上手に使うことができる
☐ 食べたらずを磨いている	☐ おうちで食事のお手伝いをしている	☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…

7～9個

4～6個

1～3個

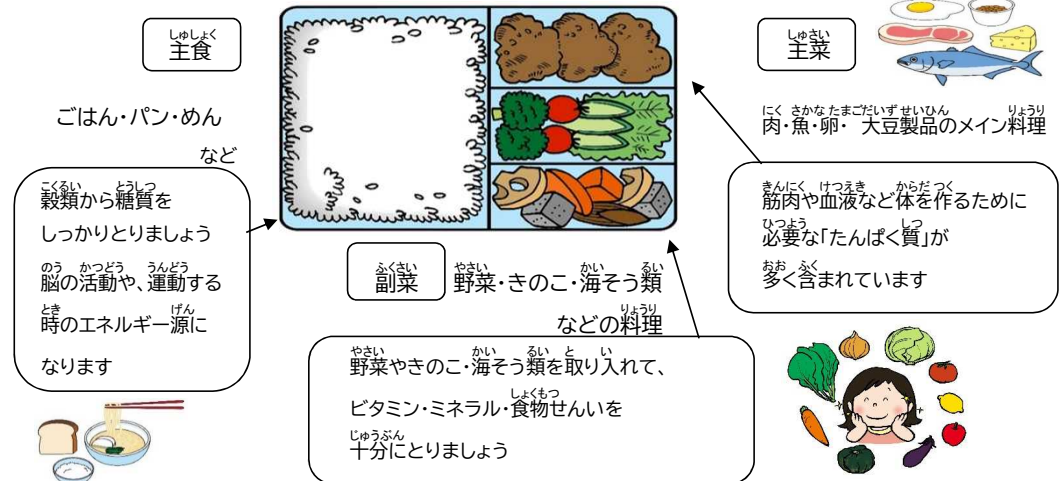
0個



栄養バランスのよい食事をしよう！

バランスのとれた食事の基本は **主食+主菜+副菜** です。
量のめやす 主食：主菜：副菜＝3：1：2

*栄養バランスはお弁当箱で考えるとわかりやすいです。給食の量の目安にもなりますよ。



*成長期という大切な時期は、主食・主菜・副菜をバランスよく食べることがとても大切です。大人になった時に健康でいられるように、体の土台作りがしっかりとできると良いですね。

地産地消



<にじます養魚場>



<たまねぎ農家さん>



<いちご農家さん>

給食では、長野県や中野市で作られている食材をたくさん取り入れています。みなさんが住んでいる長野県には「きのこ・果物・そば・野沢菜漬け・おやき」などの他にもたくさんのおいしいものがあります。ふるさとの味、季節の食べ物を大切にしていきたいですね。