



3月よていこんだてひょう



つきまくりょう
月目標

しょうがっこう
小学校：給食の反省をしよう

ちゅうがっこう
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	2群	3群	4群		5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
				たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	ビタミン	その他の野菜・きのこ・果物		炭水化物 穀類・いも・砂糖	油脂・種実				
2月	★ひなまつり 献立 ちらしずし	○	はんぺんのすまし汁 シルバーのみそだれかけ カラフルおひたし ひしもち	とりにく とうふ はんぺん シルバー みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ えのき はくさい ななめ もやし ちらしずしのぐ	えのき きり ななめ もやし たまねぎ きのこ	こめ おおむぎ さとう てんぷん ひしもち		649	741	29.6	32.5
3火	コッパン	○	かぼちゃポタージュ 鶏肉のワインソース 米粉マカロニのサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん かぼちゃ	コーン しょうが キャベツ レモン	たまねぎ にんにく きゅうり	コッパン さとう てんぷん こめ マカロニ		754	879	37.7	43.6
4水	★ひくシオ たすべし 献立 ごはん	○	わかめスープ ピリ辛焼肉 のりごまあえ	かまぼこ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	たまねぎ はくさい にんにく しょうが	はくさい にんにく もやし	こめ おおむぎ さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら ごま	568	673	28.5	33.1
5木	★応援 献立 ごはん	○	根気がつくみそ汁 手作りソースひれかつ 福福あえ	あぶらあげ ぶたにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう もやし	だいこん キャベツ ふくじんづけ	こめ おおむぎ さとう ごま パンこ	ひまわりあぶら	606	722	24.7	28.4
6金	ごはん	○	じゃが芋のそぼろ煮 厚焼きたまごあんかけ 大根の和風サラダ	とりにく たまご かつおぶし こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん きゅうり	たまねぎ キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも ごま さとう てんぷん	ひまわりあぶら	603	704	24.6	27.6
9月	ごはん	○	キャベツのみそ汁 手作りソースのいかフライ ひじきの五目煮	あつあげ みそ いか さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	たまねぎ ななめ	キャベツ	こめ おおむぎ ごま パンこ さとう さつまいも ごま にんにく	ひまわりあぶら	630	754	26.6	31.2
10火	米粉パン	○	ABCスープ 豆腐のミートローフ こんにゃくサラダ	ベーコン ぶたにく とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり	エリンギ キャベツ だいこん	こめ ごま パンこ マカロニ さとう こんにゃく てんぷん	ひまわりあぶら	665	774	32.1	37.1
11水	★食育の日 献立 ごはん	○	かきたま汁 焼き肉丼の具 のりマヨサラダ	とりにく たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい しょうが もやし だいこん	えのき ななめ しょうが だいこん	こめ おおむぎ さとう てんぷん	ひまわりあぶら ノリ マヨネーズ	577	687	29.7	34.7
12木	★卒業お祝い 献立 紫菜ごはん	○	すまし汁 鶏肉の唐揚げ 菜の花あえ お祝いデザート	とりにく とうふ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう のり	にんじん なばな	たまねぎ はくさい しょうが もやし コーン	えのき ななめ にんにく コーン	こめ おおむぎ むらさきまい てんぷん デザート さとう	ひまわりあぶら	768	864	30.7	34.8
13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 りんご きゅうり ごぼう	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	ひまわりあぶら	600	711	22.0	25.0
16月	ごはん	○	麻婆豆腐 ショウロンボウ(2こ) 春雨サラダ	ぶたにく とうふ みそ ショウロンボウ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが たまねぎ しいたけ ななめ もやし きゅうり	にんにく しいたけ ななめ きゅうり	こめ おおむぎ さとう てんぷん はるさめ	ひまわりあぶら ごまあぶら	664	765	24.4	27.4
17火	キャラメル 揚げパン	○	野菜スープ ポイルウィンナー(2本) 大根とツナのサラダ	ベーコン ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン だいこん きゅうり	エリンギ はくさい キャベツ	コッパン さとう てんぷん	ひまわりあぶら	859	30.0	40.0	4.7

* 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食べればよい
 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」を大切に元気で充実した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

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 7年度
3月号

(毎月 19 日は食育の日)

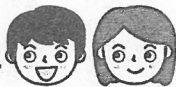
中野市南部学校給食センター

春の足音が聞こえ心はずむ3月は、学校では1年の締めくくりの月になります。この1年間の学校生活はどうでしたか。健康に過ごすことができましたか。

新しい学年、学校に向けて最後の月を元気に過ごしましょう。



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に 手をきれいに洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて言えましたか?</p> <p>いただきます</p>	<p>おしを正しく使う ことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方がわかりましたか?</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べることができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか?</p>

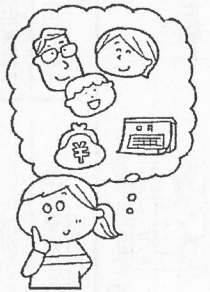
家族のために つくって みませんか



家族の好みなどを考えて献立を決めたり、すすんで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。家族が喜ぶ献立を考えて、みんなで楽しく食べられる料理をつくってみませんか。

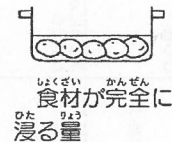
献立を決める時の ポイント

献立を決める時は、まずは栄養バランスをととのえます。そして食べる人の好みや彩り、季節感なども考えます。ほかに、予算や調理にかかる時間、地元の食材や家にある食品の利用なども考えてみましょう。

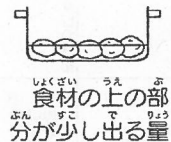


レシピでよく見る用語

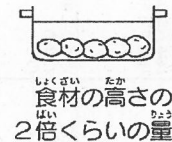
(かぶるくらい)



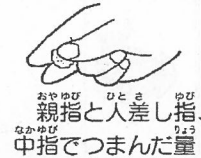
(ひたひた)



(たっぷり)



(ひとつまみ)



(少々)



(ぐらぐら)



(ふつふつ)



レシピによく出てくる用語の中で、似ているけれど違いがわからないものはありませんか? 意味を覚えておくと調理中に迷わなくて済みます。

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。自分のできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。



給食のレシピを紹介します

〇のりマヨサラダ〇 材料(4人分)

- ほうれん草 60g もやし 120g 大根 80g
- にんじん 12g 刻みのり 2g
- しょうゆ 小さじ 2/3 みそ 4.5g
- マヨネーズ 大さじ 1と 1/3



作り方

- ① ほうれん草はゆでて冷やし、5cm幅に切り、もやしもゆでて冷やし、水分を良く切る。
- ② 人参、大根はせん切りにする。
- ③ ①、②、調味料、刻みのりを和える。