



3月よていこんだてひょう



つきまくりよう
月目標

きゅうしよくほんぜい
給食の反省をしよう

しよくせいかつほんぜい
食生活の反省をしよう

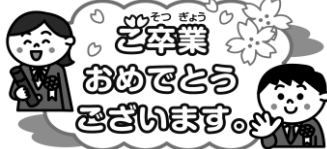
日曜	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・その他	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力のもとになる		栄養価	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	小	中
				たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物	油脂・種実	たんぱく質 (たんぱく質) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
1水	ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 肉しゅうまい(2こ) こんにゃく海藻サラダ	とうふ ツナ とうふ にくしゅうまい	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ なごねぎ サラダこんにゃく きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ひまわりあぶら	672 26.7 22.3 2.7	729 28.6 23.6 3.0
2木	★ひくシオ たすバジ献立 ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 さばのごまだれかけ 梅の香和え	とりにく こおりとうふ さば かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ だいこん キャベツ うめ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぷん	ひまわりあぶら すりごま	648 30.4 20.0 2.1	723 34.4 22.2 2.3
3金	★応援献立 ごはん	○	もずくとわかめのみそ汁 ソースカツ(小1こ・中2こ) れんこんサラダ	とうふ あぶらあげ みそ とんかつ	ぎゅうにゅう もずく わかめ	にんじん	えのきだけ はくさい れんこん キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ さとう	ひまわりあぶら Jリーグ マチ-ス	668 25.4 24.0 2.4	768 30.0 27.2 2.8
6月	★ひなまつり 献立 手巻き ちらしずし	○	手まり麩のお吸い物 磯香おひたし ひしもち	とりにく とうふ さわら	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 なごねぎ キャベツ ちらしずしのもと	こめ おおむぎ ふ ひしもち		639 31.8 15.3 2.6	743 36.9 16.6 2.9
7火	米粉パン	○	白菜とコーンのスープ 豆腐のミートローフ 青大豆のツナサラダ	とりにく ふだにく とうふ とうにゅう あおだいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ エリンギ はくさい きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも パンこ さとう でんぷん	ひまわりあぶら	678 28.5 22.7 3.5	767 32.0 25.1 3.9
8水	ごはん	○	さつま汁 厚揚げの甘辛ダレ なめたけ和え	とりにく とうふ みそ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん なごねぎ なめたけ	こめ おおむぎ さつまいも さとう でんぷん	ひまわりあぶら	622 26.6 19.2 2.4	706 31.0 22.2 2.8
9木	★食育の日 献立 ごはん	○	すいとん汁 にじますの南蛮漬け 野菜のひき肉炒め	とりにく あぶらあげ みそ にじます ふだにく	ぎゅうにゅう	にんじん のざわなづけ	たまねぎ はくさい しょうが	こめ おおむぎ すいとん でんぷん さとう	ひまわりあぶら	714 32.7 20.9 2.9	796 37 22.8 3.4
10金	ごはん	○	ポークカレー ごぼうサラダ 中野市のいちご(2こ)	ふだにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく りんご だいこん いちご	こめ おおむぎ じゃがいも	ひまわりあぶら Jリーグ マチ-ス	694 20.9 23.9 1.8	778 23.3 27.1 2.1
13月	★卒業お祝い 献立 紫米ごはん	○	すまし汁 鶏のから揚げ 菜の花あえ ごま塩 お祝いデザート(いちごフロマージュ)	とりにく とうふ なるとまき かまぼこ	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 にんにく コーン もやし	こめ おおむぎ むらさきまい でんぷん さとう いちごフロマージュ	こましお ひまわりあぶら	704 34.0 19.6 3.3	783 37.8 20.8 3.3
14火	ごはん	○	にらたま汁 牛丼の具 でこぼん(1/4こ)	かまぼこ たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ごぼう なごねぎ でこぼん	こめ おおむぎ でんぷん さとう	ひまわりあぶら	609 25.0 16.4 2.4	671 27.4 17.9 2.7
15水	キャラメル 揚げパン	○	えびボールと春雨のスープ ポイルウインナー(2本) ツナわかめサラダ	えびボール ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり エリンギ キャベツ	コッペパン キャラメルさとう はるさめ さとう でんぷん	ひまわりあぶら	840 31.0 34.7 4.3	

※ 今月の学校給食費の口座振替日は 3月16日(木)です。

※ 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。

卒業生の皆さんへ



卒業・進学を目前に控えたみなさんは、友達や先生方との別れの寂しさと同時に、新しい生活への夢と希望に期待がふくらんでいると思います。ここ何年かは、会話を楽しみながらの給食とはいきませんでした。友達が先生方と過ごした給食の時間や献立が、少しでも思い出として残ればうれしいなあと思います。これからは自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきます。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねによって作られます。今まで学んだことや給食を参考に、これからも「食べること」を大切に、充実した毎日を過ごせるように願っています。

大切にしたい「食」

「食べる」ということは、勉強のように食べたものがすぐ効き目をあらわすものではありません。栄養バランスの悪い食べ方をしても、すぐに病気になるわけでもありません。ゆっくりと体の中で変化し、また変化していくのが食べ物です。命を生み出し、命を大切に、「生きる力」につながる「食」を大事に考える人になってほしいと願っています。



今年度の給食は、3月15日(水)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。



食育だより 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

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえるかと思えます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

日ごろの食生活を振り返ろう!

食事の前に、手をきれいに洗っていますか?



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?



よくかんで、味わって食べていますか?



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?



苦手な食べ物にも挑戦していますか?




毎日の食事を楽しんでしていますか?



ひな祭り の行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

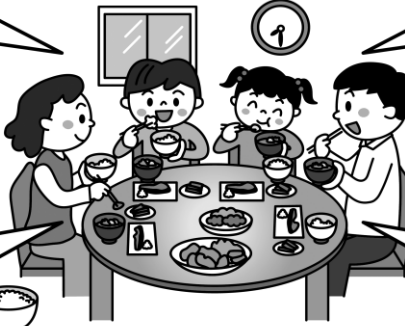



「共食」で育む 心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、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。

共食の効果

共食をすることと関係していること



規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない

生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い

健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている

自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い

※1 農林水産省「『食育』ってどんないいことがあるの?～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～統合版(令和元年10月)」

給食レシピ ～野沢菜のひき肉炒め～ 3/9(木)

▼ 作り方

▼ 材料(4人分)

サラダ油	少々
豚ひき肉	70g
野沢菜漬け	150g
しらたき	50g
砂糖	小さじ2弱
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2

- 野沢菜漬けの味が濃い場合は、水に浸けて塩出しをする。2cm位に切る。
- しらたきは、ゆがいてアク抜きをする。長い場合は食べやすい長さに切る。
- フライパンにサラダ油を入れ、ひき肉を炒め、肉に火が通ったら、野沢菜漬け、しらたきを入れて炒める。
- 調味料を加え、水分がなくなるまで煮る。

(※ 調味料の量は、野沢菜の塩気により加減してください。仕上げに、いりごま、かつお節、七味などを加えてもおいしいです。サラダ油をごま油にしても風味がアップしておいしいです。)