



目目標 : 小学校・給食の反省をしよう

中学校・食生活の反省をしよう

日曜	主食用	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	I類(たんぱく質) たんぱく(質) 脂質(質)	
				たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物	油脂・種実	小	中
3月	★ひな祭り献立 ちらし寿司	○	すまし汁 鱈の塩こうじ焼き 菜の花あえ ひしもち 手巻き海苔	とりにく 豆腐 かまぼこ さわら ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ えのきだけ はくさい ながねぎ もやし キャベツ コーン ちらしずしのく	ちらしずし さとう ひしもち		667	775
4月	★食育の日献立 まるパン	○	コーンポタージュ 焼肉サラダ いよかん	ベーコン ふたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん	たまねぎ コーン エリンギ にんにく しょうが キャベツ レタス きゅうり いよかん	まるパン さとう	ひまわりあぶら	707	805
5月	★ひくシオ だすべじ献立 ごはん	○	どさん子汁 焼き鳥丼の具 昆布あえ	さけ とうふ みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ コーン はくさい ながねぎ えだまめ だいこん きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも さとう みずあめ		604	676
6月	ごはん	○	みそすいとん汁 厚揚げのごまだれがけ 野沢菜のひき肉炒め	ふたにく みそ あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん のさわなづけ	たまねぎ だいこん えのきだけ はくさい ながねぎ	こめ おおむぎ すいとん さとう でんぶん しらたき	ひまわりあぶら ごま	660	747
7月	ごはん	○	ワンタンスープ ヤンニョムチキン 春雨サラダ	ふたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし エリンギ はくさい コーン にんにく キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ ワンタン さとう でんぶん はるさめ	ひまわりあぶら ごまあぶら ごま	665	750
10月	★がんばれ献立 ごはん	○	もずくとなめこのみそ汁 ソースカツ(小1個・中2個) れんこんサラダ いよかんゼリー	とうふ みそ あぶらあげ とんかつ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	たまねぎ はくさい ながねぎ れんこん キャベツ きゅうり コーン なめこ	こめ おおむぎ さとう ゼリー	ひまわりあぶら ノンエッグ マヨネーズ	704	814
11月	ごはん	○	春のポトフ 豆腐のミートローフ シーザーサラダ ドレッシング	ワインナー ふたにく とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん みずな	たまねぎ キャベツ かぶ えのきだけ きゅうり レタス	こめこパン じゃがいも パンこ さとう でんぶん クルトン	ひまわりあぶら ドレッシング	701	794
12月	ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 おいだれ焼き鳥 枝豆サラダ	ツナ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ だけのこ ながねぎ にんにく えだまめ もやし きゅうり りんご	こめ おおむぎ でんぶん さとう	ひまわりあぶら	689	780
13月	ごはん	○	豚汁 ホキと凍り豆腐の甘辛 ゆかり和え	ふたにく みそ ホキ こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あかじそ	ごぼう だいこん キャベツ しょうが きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく でんぶん さとう	ひまわりあぶら	680	768
14月	ごはん	○	ミートボールカレー ツナと米粉マカロニのサラダ いちご(2個)	ミートボール ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン レモン いちご	こめ おおむぎ じゃがいも こめこマカロニ さとう	ひまわりあぶら	670	756
17月	★卒業祝い献立 紫米ごはん	○	紅白はんぺんのすまし汁 鶏肉のから揚げ ひじきサラダ デザート ごま塩	とうふ はんぺん とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ えのきだけ はくさい ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ むらさきまい でんぶん こめこ デザート	ひまわりあぶら ごま	735	838
18月	キャラメル あじパン	○	コンソメスープ ボイルウィンナー カラフルこんにゃくサラダ	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ コーン レタス キャベツ きゅうり	コッパン キャラメル さとう でんぶん こんにゃく	ひまわりあぶら	935	32.1

*今月の学校給食費の口座振替日は 3月17日(月)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。

「給食のない日は、カルシウム”プラス200”！」

学校が休みの時(土日、夏休み、冬休み、春休み) = 「給食のない日」

は、子どもたちのカルシウム摂取量が200~470ミリグラムほど不足する
という大きな栄養問題があります。これは、給食の牛乳(200ミリリットル)
1~2本分に相当します。

そこで、子どもたちが休みの日も自ら進んで牛乳を飲みたいと思えるよ
うな楽しい環境づくりをしたり、情報を提供していく活動が行われています。

牛乳が飲める人は休みの日も牛乳を飲み、
飲めない人は豆乳やカルシウムを含む食品を
意識して食べるようにするなど体が作られる
大切な時期の「カルシウム摂取」に
ついて考えてみませんか。



楽しく食事をしよう!



次のようなことをしている人はいませんか?
自分のまわりの人とチェックしてみましょう。

口に食べ物が入った
まま、おしゃべりする



ガチャガチャと
食器の音を立てる



ひじをついて食べる



まわりの人とふざける



食事中に席を立つ



食事中にふざわ
しくない話をする



食育だより



令和6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

こんげつ
今月の
もくひょう
目標

しょうがっこう 給食の反省をしよう
ちゅうがっこう 食生活の反省をしよう

給食をおいしく食べることができましたか？

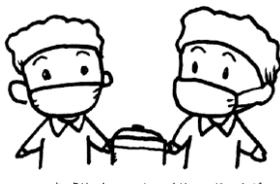
1年間をふり返って、できたところに「〇」をつけてみましょう



①食事の前に手を洗えた



②きれいなハンカチを毎日持っていた



③協力して食事の準備ができた



④苦手なものにも挑戦した



⑤よくかんで食べた



⑥姿勢をよくした



⑦マナーを守って食べた



⑧感謝の気持ちをこめて、あいさつができた



⑨後片付けがきちんとできた



⑩食器をていねいにあつかうことができた

いくつ「〇」が付きましたか？



1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹風に春の到来を感じる季節となりました。この一年でどの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。



今年度も学校からの声を励みに給食づくりをしてきました

その一部をご紹介します。

なかなか食べる機会のないものを給食で体験できることに感謝しています。

きゅうしょくだよりのクイズを楽しみにしています。

「苦手なものだけど今日の味付けは食べられたよ」と言っていました。

ピビンバが大好きです。
きゅうしょくありがとう

とってもおいしくてパワーが出ます。
いつも私たちの体のことを考えてくださりありがとうございます。

子どもたちの体の成長を感じると同時に「食の大切さ」を指導していかなければ・・・ということも感じています。

今月の献立から・・・
材料 4人分の量で

サラダ油 少々
鶏ひき肉 60g
野沢菜漬 120g
白滝 40g
砂糖 小さじ1
みりん 小さじ1弱
しょうゆ 小さじ1弱

野沢菜のひき肉炒め

<作り方>

- 1 白滝はゆがいておく
- 2 野沢菜漬は短めに切っておく
- 3 サラダ油を温め、ひき肉を炒める
- 4 野沢菜を入れ、香りが出るまで炒める
- 5 白滝、調味料を入れて煮合わせる

ふるつ 古漬けを炒めて食べると
いっくじょう 慣習に習った料理に
アレンジを加えました。

