

3
月

きゅう しょく 給食だより



R4年3月号
株洲市学校給食
飯田共同調理場

今年度も残り1か月となりました。これまで食について、おたよりでさまざまなお話を伝えしてきました。これまで学んだことをふりかえって、今後の生活に生かしていってほしいと思います。



今月の給食目標

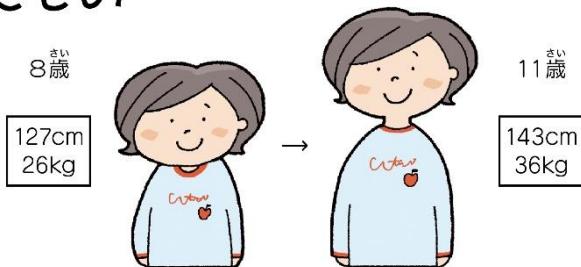
1年間の食生活をふりかえろう

卒業おめでとう！

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」の給食時間がでしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さず食べていました。1年間で心も体も大きく成長していると思います。保護者の皆様、今年度も給食運営へのご理解とご協力、ありがとうございました。引き続き、安心安全な給食提供を職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願ひいたします。

体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えています。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」 = 「太った」とは限りません。



健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での働きが違うため、健康にすごすにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。

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。自分できることを考え、自分の仕事をしてやってみましょう。



食物アレルギーの話



食物アレルギーは好き嫌いとは違います。「食べない」ではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。

見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ体をつくるもとになるよ



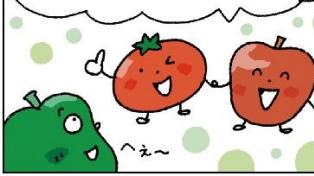
わたしたちは黄のグループエネルギーのもとになるよ



わたしたちは緑のグループ体の調子をととのえるもとになるよ



見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの



3

月

よていこんだて



月		火				水				木				金							
		1日				2日				3日ひなまつり				4日							
		ごはん 牛乳 えだまめシューマイ 煮びたし とうふときのこのスープ				☆きなこ揚げパン リク 牛乳 とりだんごスープ ブロッコリーのサラダ				☆牛肉ちらし 牛乳 すまし汁 ひなあられ				カレーライス 牛乳 フルーツポンチ かくしんづけ							
工		kcal	タ		g	工	606	kcal	タ	18.8	g	工	609	kcal	タ	25.5	g				
脂		g	塩		g	脂	15	g	塩	1.5	g	脂	2	g	塩	2.4	g				
7日 能登大納言小豆の日		8日				9日				10日				11日							
ごはん 牛乳 酢の物 すき焼き煮 せんざい		☆中華丼 牛乳 3色ナムル チンゲンサイの中華スープ				ごはん 牛乳 ザンギ たまねぎうま煮 なめこと大根みそ汁				ビビンバ 牛乳 どうふの中華スープ バナナ				わかめごはん 牛乳 焼きそば きのこのすまし汁							
工	823	kcal	タ	30.3	g	工	689	kcal	タ	26.1	g	工	667	kcal	タ	28.0	g				
脂	14	g	塩	2.0	g	脂	24	g	塩	1.7	g	脂	2	g	塩	2.0	g				
14日		15日 卒業祝い献立				16日				17日				18日							
ごはん 牛乳 チーズハンバーグ えだ豆コーンサラダ コンソメスープ		赤飯 牛乳 ヒレカツ ブロッコリーのおかか和え 紅白すまし汁 いちごムース				 卒業式				ごはん 牛乳 コロッケ キャベツのソテー みそ汁				ごはん 牛乳 豚肉のみそいため もやしのあえもの かすじる							
工	848	kcal	タ	29.3	g	工	726	kcal	タ	20.6	g	工		タ		工	641	kcal	タ	26.6	g
脂	31	g	塩	2.0	g	脂	26	g	塩	2.3	g	脂		塩		脂	2	g	塩	2.4	g
21日 春分の日		22日				23日				24日				25日							
 春分の日		ごはん 牛乳 ししゃもフライ こんぶとカニカマのサラダ 白菜のみそ汁				五目ごはん 牛乳 あっさり漬け いそうどん				ごはん 牛乳 切干大根のごまマヨサラダ ポークシチュー											
工		タ				工	584	kcal	タ	18.5	g	工	721	kcal	タ	26.0	g				
脂		塩				脂	17	g	塩	2.3	g	脂	13	g	塩	4.6	g				

☆マーク…アレルギー対応日 料理名 リク…リクエストされた給食

栄養表示…エネルギー【工/kcal】、たんぱく質【タ/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】

※天候・物流等の理由により、献立が変更になる場合があります。

しおいくきねんび
(3月の食育記念日)

3月3日 ひな祭り



おひな 女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひなあられは、関東地方で米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1 cm くらいの丸形のあられが親しまれています。

地域色あふれるひな祭りのお菓子



3/7(月)能登大納言小豆の日 珠洲市の食材が給食に入れます♪

3/15(火)卒業祝い給食 卒業のお祝い給食です。お赤飯やデザートがメニューになります。