



給食だより



R4 年 3 月号
珠洲市学校給食
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ことをお伝えしてきました。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たほしいと思います。



今月の給食目標

1 年間の食生活をふりかえろう



コロナ禍ということで「前向き」「黙食」の給食時間でしたが、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、よろしくお願いいたします。

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きます。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。

8 歳

127cm
26kg



11 歳

143cm
36kg



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異なるため、健康に過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膳や食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。



食物アレルギーの話

食べない

食べられない

と



違いを知ろう



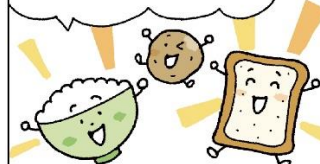
食物アレルギーは好き嫌いとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮膚がかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーがない人もそのことを知っておいてください。

見た目の色じゃないよ

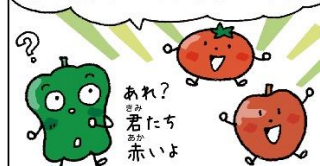
わたしたちは赤のグループ
体をつくるもとになるよ



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 1日	水 2日	木 3日 ひなまつり	金 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 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 ふくしんづけ
工 823 kcal タ 30.3 g 脂 14 g 塩 2.0 g	工 606 kcal タ 18.8 g 脂 15 g 塩 1.5 g	工 609 kcal タ 25.5 g 脂 2 g 塩 2.4 g	工 623 kcal タ 24.6 g 脂 18 g 塩 1.8 g	工 911 kcal タ 25.5 g 脂 21 g 塩 3.9 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 ぜんざい	☆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 とうふの中華スープ 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 脂 14 g 塩 2.0 g	工 689 kcal タ 26.1 g 脂 24 g 塩 1.7 g	工 667 kcal タ 28.0 g 脂 2 g 塩 2.0 g	工 731 kcal タ 26.7 g 脂 23 g 塩 2.1 g	工 710 kcal タ 28.2 g 脂 21 g 塩 3.1 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 脂 31 g 塩 2.0 g	工 726 kcal タ 20.6 g 脂 26 g 塩 2.3 g	工 641 kcal タ 26.6 g 脂 2 g 塩 2.4 g	工 584 kcal タ 18.5 g 脂 17 g 塩 3.0 g	
21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 584 kcal タ 18.5 g 脂 17 g 塩 2.3 g	工 721 kcal タ 26.0 g 脂 13 g 塩 4.6 g	工 746 kcal タ 27.0 g 脂 24 g 塩 3.8 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。

【3月の食育記念日】

3月3日

ひな祭り



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ボン菓子、関西地方では直径1 cm くらいの丸形のがら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ります♪

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入ります。