

# 3月 給食だより

能登町立松波中学校

今月の給食目標

## 1年間の食生活を振りかえろう

いよいよ3月です。学校では1年を締めくくる月となりました。この1年、健康に過ごすことができたでしょうか？食べることは心と体の成長のためにとっても大切なことです。1年間の自分の食生活をふりかえってみましょう。

10点チェックあてはまるものに  をつけましょう。

- |    |                          |                                |
|----|--------------------------|--------------------------------|
| 1  | <input type="checkbox"/> | 朝ごはんを毎日食べることができた。              |
| 2  | <input type="checkbox"/> | 「いただきます」「ごちそうさま」をきちんと言うことができた。 |
| 3  | <input type="checkbox"/> | 好き嫌いせずに食べることができた。              |
| 4  | <input type="checkbox"/> | 残さずに食べることができた。                 |
| 5  | <input type="checkbox"/> | よくかんで食べることができた。                |
| 6  | <input type="checkbox"/> | マナーを守って食べることができた。              |
| 7  | <input type="checkbox"/> | きれいに手を洗ってから食事をすることができた。        |
| 8  | <input type="checkbox"/> | 給食当番の仕事を、協力して一生懸命できた。          |
| 9  | <input type="checkbox"/> | 家で食事の準備や片付けのお手伝いができた。          |
| 10 | <input type="checkbox"/> | 能登町でとれる地場産物を家でもたくさん食べた。        |

いくつできていましたか？

9個以上！

いいですね  
この調子で  
続けよう！



4～8個

少し改善してみよう



3個以下...

できることから  
ひとつずつ  
食生活をみなお  
そう。



### 電気・水道・ガス 今止まったらなに食べる？ 2月16日 防災給食の実施

松波中学校備蓄食料（水やお湯でもどせるアルファ化米わかめごはん）の定期更新を目的に給食で災害食を食べてみる防災給食を実施しました。当日は4限目から災害時に想定される食の問題や家庭備蓄としてすすめられている「ローリングストック法」についてオンライン授業で学びました。



生徒の声

- 簡単につくることができて、たくさんエネルギーがとれることが分かった。
- お湯で15分蒸すだけでボリュームのあるおいしごはんに変身してすごいと思いました。
- 災害に備えた食事を知れてよかった。

また後半では、実際に自分たちでアルファ化米わかめごはんづくりに挑戦しました。みんなで協力してお湯をそそぐことができましたね。

おうちの人とも授業のワークシートを振り返りながらもしものときの食料備蓄について話し合ってみてください。合言葉は「ローリングストック」



# 予定献立

3月号

松波中学校

月		火 1日		水 2日		木 3日		金 4日	
こんだて	 <b>いはひは</b> <b>3月</b> 	ハンバーガー	エネルギー	ごはん	エネルギー	ちらしずし	エネルギー	ごはん	エネルギー
		まめまめサラダ	793kcal	五目厚焼き卵	768kcal	梅肉和え	713kcal	ハムカツ	790kcal
		オニオンスープ	たんぱく質	こまつなの炒め物	たんぱく質	すまし汁	たんぱく質	ひじきのナムル	たんぱく質
牛乳	36.2g	めった汁	30.1g	ひなあられ	26.1g	野菜スープ	22.1g		
	脂質	牛乳	脂質	牛乳	脂質	牛乳	脂質		
	33.4g		21.6g		20.4g		24.0g		
	塩分		塩分		塩分		塩分		
	4.5g		2.4g		4.7g		3.6g		
赤黄緑		ベーコン・ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく		ぶたにく・とりにく・みそ・たまご・もずく・ぎゅうにゅう		こんぶ・油あげ・とうふ・わかめ・ぎゅうにゅう		ハム・ひじき・ぎゅうにゅう	
		かたくりこ・油・パン・ぼんご・たまご		こめ・あぶら・さとう・こま・さいとも・こんにやく		こめ・しろむぎ・さとう・さんおんとう・もちこめ		こめ・あぶら・パン粉・こむぎこ・さとう	
		キャベツ・えだまめ・きゅうり・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム		こまつな・キャベツ・にんじん・ねぎ・たけのこ・しいたけ		しいたけ・にんじん・えだまめ・だいこん・きゅうり・もやし・えのき・うめ		もやし・きゅうり・赤ピーマン・キャベツ・にんじん・たまねぎ・しめじ	
こんだて	7日	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	イカ塩やきそば	エネルギー	赤飯	エネルギー
		すき焼き風煮	986kcal	さばの生姜煮	819kcal	ごまマヨネーズ和え	654kcal	鶏肉のごまがらめ	1077kcal
		チーズ納豆	たんぱく質	磯あえ	たんぱく質	ヨーグルト	たんぱく質	おひたし	たんぱく質
牛乳	38.0g	みそ汁	32.5g	牛乳	39.9g	花すまし	42.8g		
	脂質	牛乳	脂質	牛乳	脂質	牛乳	脂質		
	43.7g		28.3g		22.1g		38.1g		
	塩分		塩分		塩分		塩分		
	1.9g		2.8g		3.5g		4.2g		
赤黄緑		ぎゅうにく・とうふ・納豆・ぎゅうにゅう		のり・あぶらあげ・みそ・さば・ぎゅうにゅう		ぶたにく・いか・ぎゅうにゅう・ヨーグルト		あずき・もちこめ・とりにく・こんぶ・ぎゅうにゅう・とうにゅう	
		こめ・ふ・あぶら・さんおんとう		こめ・じゃがいも		ちゅうかめん・あぶら・ごま油・じゃがいも・ごま		かたくりこ・あぶら・さとう・ごま・ふ	
		はくさい・にんじん・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・こまつな		だいこん・キャベツ・こまつな・ねぎ・たまねぎ・しょうが		とうもろこし・いんげん・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・セロリ・にんじん・にんにく・トマト		もやし・キャベツ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	
こんだて	14日	食パン	エネルギー	カツカレー	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー
		リンゴジャム	740kcal	ブロッコリーサラダ	985kcal	とり野菜	616kcal	揚げギョーザ	756kcal
		ポトフ	たんぱく質	いちごシュークリーム	たんぱく質	切り干し大根ピリ辛炒め	たんぱく質	パンサンスー	たんぱく質
パンプキンサラダ	29.0g	牛乳	26.0g	牛乳	24.7g	卵スープ	23.2g		
牛乳	脂質		脂質		脂質	牛乳	脂質		
	28.9g		38.2g		16.9g		23.0g		
	塩分		塩分		塩分		塩分		
	3.7g		2.9g		2.1g		1.9g		
赤黄緑		ウイナー・ぎゅうにゅう		ぶたにく・ぎゅうにゅう		とりにく・こんぶ・みそ・ぶたにく・ぎゅうにゅう		ハム・たまご・とうふ・ぶたにく・とりにく・ひじき	
		食パン・じゃがいも		こむぎこ・パン粉・こめ・しろむぎ・じゃがいも・あぶら・バター・さとう		こめ・しらたき・さんおんとう・さとう・ごま・あぶら		こめ・あぶら・はるさめ・さとう・ごま油・かたくりこ	
		たまねぎ・にんじん・しめじ・キャベツ・ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり・りんご		たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・キャベツ・ブロッコリー・いんげん		にんじん・はくさい・えのき・ねぎ・切り干し大根・こまつな		キャベツ・たまねぎ・「にら」・きゅうり・にんじん・ほうれんそう・ねぎ	
こんだて	21日	食パン	エネルギー	ごはん	エネルギー	オムライス	エネルギー	 <b>春休み</b>	
		チョコクリーム	729kcal	ちくわの磯部揚げ	805kcal	コーンサラダ	719kcal		
		クリームシチュー	たんぱく質	山吹和え	たんぱく質	コンソメスープ	たんぱく質		
小松菜とベーコンのソテー	30.8g	切干大根のみそ汁	27.4g	牛乳	25.7g				
牛乳	脂質	ミニたい焼き	脂質		脂質				
	28.0g	牛乳	19.0g		19.8g				
	塩分		塩分		塩分				
	3.2g		3.4g		4.8g				
赤黄緑		とりにく・ベーコン・ぎゅうにゅう		ちくわ・たまご・あおのり・油揚げ・みそ・ぎゅうにゅう・あずき		とりにく・ベーコン・牛乳			
		食パン・じゃがいも・あぶら		こむぎこ・さとう・こめ・はくきこ・あぶら		こめ・しろむぎ・バター・あぶら・さとう・じゃがいも			
		にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー・こまつな・もやし		こまつな・キャベツ・にんじん・切り干し大根・しめじ・ねぎ		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・キャベツ・いんげん			

## 3月の給食について

### ○3日 ひなまつり給食

ひなまつりは、桃の節句や上巳の節句といわれる日本の年中行事のひとつです。もともとは人の形に切った紙に病気などの災いを移して、身代わりとしてこの紙を川に流すことにより、子どもの健やかな成長を祈る行事でした。今ではひな人形を飾り、女の子の健康と幸せを祈る行事に変化してきています。給食ではちらし寿司や梅をつかった梅肉和え、ひなあられをいただきます。

### ○10日 おさかな給食

今月のおさかなは「いか」です。能登町でとれたいかをたっぷり使った、イカ塩やきそばをいただきます。

### ○11日 卒業祝い給食

卒業式前日は、3年生にとって最後の給食です。お祝いの日は給食で赤飯をいただきます。主菜は3年生のリクエストメニューである鶏肉のごまがらめです。

