

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

改善できること
はないかな？



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。



2月の食育指導より おやつを食べ方を考えよう

2月は生活習慣病予防月間であったことにちなみ、生活習慣病予防のために中学生が特に気を付けていきたい食事である「おやつ（間食）」の取り方について考えました。

おやつには、「おやつのお SOS (Sugar・Oil・Salt)」といわれる「糖分・脂質・塩分」が多く含まれています。これらの栄養素のとりすぎは生活習慣病につながります。おやつの組み合わせや量を考えて楽しくおやつをいただきましょう。

また2月の給食・環境委員会では、おやつの栄養成分表示調べを行い、おやつのなかみを調べました。1階給食室横掲示板に掲示中です！



おやつの1日のめやす量は200kcalです。200kcalを超えるおやつは1日に食べる量を考えてみましょう。



予定献立

3月号

松波中学校

	月	火	水	木	金	
こんだて 赤黄緑	日本のお祝いで食べる「赤飯」とは？ 昔、赤色には悪いことを追い払う力があり、お米は、特別な食べ物と考えていたので、ふつうに炊くだけで赤くなる赤米を神様にお供えし、祝いの席では赤飯を食べる風習がありました。白米がつくられるようになってからは、白い米に「小豆」や「ささげ」などで赤色をつける現在の赤飯になりました。		1日 わかめごはん エネルギー 707kcal 厚焼き卵 おかか和え たんぱく質 30.4g 豚汁 いちご 脂質 18.0g 牛乳 塩分 4.3g	2日 ごはん エネルギー 863kcal ハムカツ ひじきの炒め煮 たんぱく質 25.7g 大根スープ 脂質 30.9g 牛乳 塩分 3.9g	3日 ちらし寿司 エネルギー 775kcal 五目煮豆 すまし汁 たんぱく質 30.7g ひなまつりゼリー 脂質 22.2g 牛乳 塩分 3.7g	
	6日 ビビンバ エネルギー 793kcal わかめスープ たんぱく質 29.8g ヨーグルト和え 脂質 26.8g 牛乳 塩分 2.9g		7日 ごはん エネルギー 837kcal いわしのみぞれに たんぱく質 32.0g 変わりきんぴら 厚揚げのみそ汁 脂質 26.8g 豆乳ブラマンジェ 牛乳 塩分 2.1g	8日 食パン エネルギー 751kcal リンゴジャム たんぱく質 30.1g オムレツ 脂質 26.4g グリーンサラダ 塩分 3.7g ガルバンゾスープ 牛乳 がんばれ!	9日 赤飯 エネルギー 990kcal 鶏肉の唐揚げ たんぱく質 33.9g おひたし 脂質 35.7g すまし汁 塩分 3.1g お祝いミルクレープ 牛乳	10日 カレーライス エネルギー 838kcal 切り干し大根の和え物 たんぱく質 24.5g 牛乳 脂質 25.4g 塩分 3.3g
	13日 ごはん エネルギー 849kcal 肉みそおでん たんぱく質 40.9g 小松菜のじゃこ炒め 脂質 32.6g 牛乳 塩分 3.5g		14日 コッペパン エネルギー 711kcal ビーフシチュー たんぱく質 23.7g パンプキンサラダ 脂質 40.8g 牛乳 塩分 3.8g	15日 ごはん エネルギー 748kcal ホイコウロウ たんぱく質 31.8g 卵スープ 脂質 19.9g さつまいもチップス 牛乳 塩分 3.4g	16日 ごはん エネルギー 659kcal エビフライ たんぱく質 17.9g ポテトサラダ 脂質 19.7g 野菜スープ 牛乳 塩分 2.5g	17日 ごはん エネルギー 801kcal 肉団子ケチャップあん たんぱく質 27.1g コーンサラダ 脂質 25.3g みそ汁 牛乳 塩分 2.4g
こんだて 赤黄緑	20日 ごはん エネルギー 736kcal けんちんうどん たんぱく質 27.2g じゃがいものそぼろ煮 脂質 18.5g 牛乳 塩分 2.7g		22日 ごはん エネルギー 803kcal いかのチリソース たんぱく質 26.8g 中華和え 脂質 19.9g 中華スープ 杏仁豆腐 牛乳 塩分 3.5g おさかな給食	23日 ごはん エネルギー 777kcal 豆腐ハンバーグ たんぱく質 28.6g 千草和え 脂質 20.4g みそ汁 牛乳 塩分 2.8g	24日 オムライス エネルギー 998kcal ドレッシングサラダ たんぱく質 34.0g ほうれん草のミルクスー 脂質 33.1g シュークリーム 牛乳 塩分 4.2g	
	ぶたにく・ちくわ・とり・ぎゅうにゅう こめ・うどん・あぶら・じゃがいも にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・グリーンピース		いか・たまご・ぎゅうにゅう こめ・かたくりこ・あぶら・さとう・ごまあぶら たまねぎ・しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり・もやし・チンゲンサイ・えのき	とり・とうふ・おから・ハム・油揚げ・みそぎゅうにゅう こめ・かたくりこ・スパゲッティ・さとう・ごま・じゃがいも たまねぎ・キャベツ・にんじん・葉の花・しめじ・ねぎ	とり・ベーコン・たまご・ぎゅうにゅう こめ・しろむぎ・バター・あぶら・さとう・ごまぎこ たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース いんげん・キャベツ・ブロッコリー・とうもろこし・ほうれんそう	
	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います。給食ではちらし寿司を味わいましょう。		○9日 中学校卒業お祝い給食 卒業式前日は、3年生にとって最後の給食です。お祝いの日として赤飯を味わいましょう。主菜は3年生のリクエストメニューである鶏肉の唐揚げです。			
こんだて 赤黄緑	○22日 おさかな給食「いか」 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、イカのチリソースを味わいましょう。					

※材料の都合により献立の変更があります。