

3

月

きゅう しょく 給食だより

R7年3月号
珠洲市学校給食
三崎共同調理場

ねん かん 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、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、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。日々の給食を通して、そのサポートができていたら嬉しいです。卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしていてください。



今月の
給食目標

1年間の食生活を振り返ろう



しん ねん ど む じゅんび 新年度に向けて準備をする機会に



しんねん ど はし かんきょう か こころ からだ ふ たん はるやす
新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み
ちゅう はやね はやお こころ あさ た たいちょう ととの
中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

きゅうしょく 給食から、どんなことを学びましたか？



そつぎょう しんきゅう ふしめ むか じき きゅうしょく こころ からだ えいよう
卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるよ
うに」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています
みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？
こんねん ど きゅうしょく すこ お ねん ふ かえ のこ
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの
ひび きゅうしょく た げんき がっこうせいかつ おく おち
日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



そつぎょうせい みな 卒業生の皆さんへ

けんこう こころ からだ まいにち しょくじ つかさ
健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねで
す。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、
自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出して
みてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

そつぎょう ご卒業おめでとうございます！



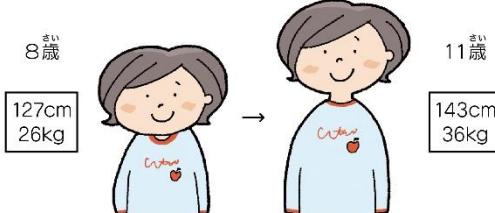
3

月曜日

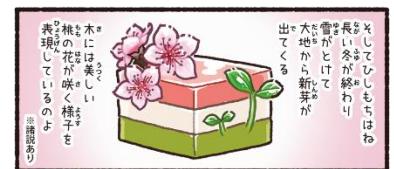


月	火	水	木	金
3日ひなまつり	4日	5日	6日	7日カレーの日
三色ちらし 菜の花のすまし汁 ひなあられ	ご飯 五目なます すき焼き風煮 オレンジ	ご飯 手作りミートローフ 添え野菜 豆腐の味噌汁	ご飯 鮭チーズフライ コールスローサラダ かきたま汁	カレーライス ひじきマリネサラダ 福神漬け
工 780.0 kcal 脂 20.4 g	工 862.0 kcal 脂 24.5 g	工 848.0 kcal 脂 22.9 g	工 788.0 kcal 脂 23.6 g	工 884.0 kcal 脂 23.2 g
夕 28.6 g 塩 2.7 g	夕 35.6 g 塩 2.4 g	夕 38.8 g 塩 2.3 g	夕 31.6 g 塩 1.9 g	夕 31.3 g 塩 2.7 g
10日	11日高校入試	12日高校入試	13日卒業おめでとう給食	14日中学校卒業式
ビビンバ 中華コーンスープ セノビーゼリー	ご飯 鯖の味噌煮 キャベツごま和え わかめの味噌汁	キムタクご飯 五目ナムル トックスープ グレープゼリー	ご飯 エビフライ 鶏の唐揚げ ハムマヨサラダ 大根の味噌汁 ブチュー1個&いちご	コッペパン 白身魚フライ スパゲティナポリタン コンソメスープ タルタルソース
工 1,037.0 kcal 脂 32.3 g	工 810.0 kcal 脂 24.6 g	工 734.0 kcal 脂 16.2 g	工 1,052.0 kcal 脂 40.3 g	工 802.0 kcal 脂 33.6 g
夕 41.0 g 塩 3.2 g	夕 30.8 g 塩 2.5 g	夕 25.8 g 塩 2.4 g	夕 39.0 g 塩 3.0 g	夕 30.8 g 塩 3.8 g
17日小学校卒業式	18日	19日	20日	21日
五目チャーハン 野菜のナムル とろみスープ	ご飯 ちくわの磯辺揚げ おかか和え 白菜の味噌汁	ご飯 春雨サラダ 麻婆豆腐 バナナ	春分の日	ご飯 チーズ納豆 親子煮 ひと口焼き芋
工 688.0 kcal 脂 19.0 g	工 737.0 kcal 脂 17.3 g	工 964.0 kcal 脂 28.8 g	工	工 1,158 kcal 脂 31.7 g
夕 25.7 g 塩 2.6 g	夕 28.1 g 塩 2.6 g	夕 37.0 g 塩 2.4 g	夕	夕 57.7 g 塩 2.4 g
24日修了式	25日	26日	27日	28日
肉まん 野菜ラーメン パンバンジー	祝修了式	すべての献立に牛乳がつきます。文部科学省の学校給食摂取基準をもとに、給食献立を作成しています。 当日の天候等の理由により、急速献立内容の変更がある場合があります。	栄養表示: エネルギー【kcal】、たんぱく質【g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】	今月の平均値 中学生の基礎値
工 757.0 kcal 脂 25.6 g	工	工 860.0 kcal 脂 25.6 g	工 820.0 kcal 脂 23.7 g	工 820.0 kcal 脂 23.7 g
夕 33.9 g 塩 2.9 g	夕	夕 34.4 g 塩 2.7 g	夕 30.0 g 塩 2.5 g	夕 30.0 g 塩 2.5 g

※天候・仕入れ状況等により簡易給食に変更になる場合があります。

たい じゅう ふ
体重は増えていくよせい ちょう き
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ることを
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。

3/3
ひな祭り

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長
を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在
のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸
時代のことです。もとは人形を身代わりにして邪氣
をはらう「流しひな」が起源とされます。行事食と
して、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、
ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

おんな こ せいちょう いの
春の成長を祈るひな祭り。
春を表す色にも注目してみましょう。