

3

がつ
月

きゅう

しよく

給食だより



R7年3月号
珠洲市学校給食
三崎共同調理場

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、楽しみにしてください。



今月の
給食目標

1 年間の食生活を振り返ろう

もうすぐ春休み！



しんねんどむ じゅんぴ 準備をする機会に



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。

きゅうしよく

給食から、どんなことを学びましたか？

まな

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。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？

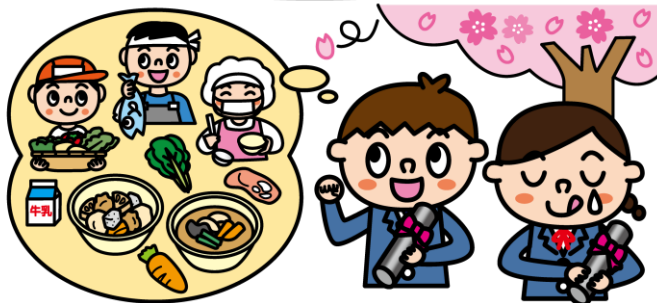
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



卒業生の皆さんへ

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。

ご卒業おめでとうございます！

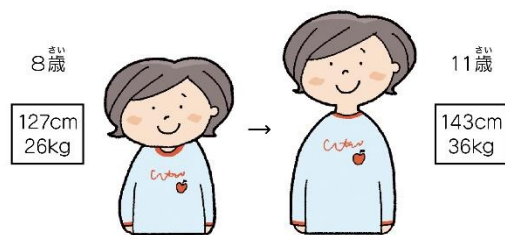


3月よていこんだて

月 3日 ひなまつり	火 4日	水 5日	木 6日	金 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 タ 28.6 g 脂 20.4 g 塩 2.7 g	工 862.0 kcal タ 35.6 g 脂 24.5 g 塩 2.4 g	工 848.0 kcal タ 38.8 g 脂 22.9 g 塩 2.3 g	工 788.0 kcal タ 31.6 g 脂 23.6 g 塩 1.9 g	工 884.0 kcal タ 31.3 g 脂 23.2 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 ハムヨサラダ 大根の味噌汁 プチシュー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 タ 41.0 g 脂 32.3 g 塩 3.2 g	工 810.0 kcal タ 30.8 g 脂 24.6 g 塩 2.5 g	工 734.0 kcal タ 25.8 g 脂 16.2 g 塩 2.4 g	工 1,052.0 kcal タ 39.0 g 脂 40.3 g 塩 3.0 g	工 802.0 kcal タ 30.8 g 脂 33.6 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 タ 25.7 g 脂 19.0 g 塩 2.6 g	工 737.0 kcal タ 28.1 g 脂 17.3 g 塩 2.6 g	工 964.0 kcal タ 37.0 g 脂 28.8 g 塩 2.4 g	工 0 kcal タ 0 g 脂 0 g 塩 0 g	工 1,158 kcal タ 57.7 g 脂 31.7 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 バンバンジー	すべての献立に牛乳がつかます。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、急遽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【エ/kcal】、たんぱく質【タ/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】
工 757.0 kcal タ 33.9 g 脂 25.6 g 塩 2.9 g	工 0 kcal タ 0 g 脂 0 g 塩 0 g	工 0 kcal タ 0 g 脂 0 g 塩 0 g	今月の平均値 工 860.0 kcal タ 34.4 g 脂 25.6 g 塩 2.7 g	中学生の基礎値 工 820.0 kcal タ 30.0 g 脂 23.7 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。

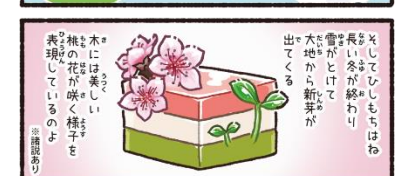
体重は増えていくよ 成長期だもの



成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくら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。



ひな祭りの色



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、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」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。

女の子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。