

3
月

きゅう しょく 給食だより



R6年3月号
株洲市学校給食
三崎共同調理場

さむい白が続きますが、白に白に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の中年で過ごす白も残りわずかです。この1年間の給食時間振り返ってみると、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。白ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

今月の
給食目標

1年間の食生活を振り返ろう



きゅうしょく 給食から、どんなことを学びましたか？

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。



3/3 まつ 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気をはらう「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。



ちらしずし

3月

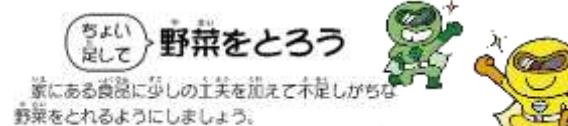
よていこんだて

月	火	水	木	金
			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、急遽献立内容の変更がある場合があります。	1日
鶏肉、じゃがいも、さつまいも、お米、高野豆腐、調味料、ひなあられなど、たくさんのおやつをいただきました。ありがとうございます。	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】	今月の平均値	中学生の基礎値	ごはん 若鶏のごまがらめ あっさり漬け みそ汁
脂 塩	脂 塩	脂 塩	脂 塩	脂 塩
4日 ひなまつり	5日 卒業おめでとう給食	6日 高校入試	7日 高校入試	8日 カレーの日
ちらし寿司 すまし汁 ひなあられ	ビビンバ わかめスープ	コモパン キャベツのソテー クリームシチュー	ご飯 ちくわの磯辺揚げ おかか和え さつま汁	チキンカレーライス 福神漬け
工 779.0 kcal タ 25.7 g 脂 23.9 g 塩 2.1 g	工 768.0 kcal タ 28.2 g 脂 24.1 g 塩 1.8 g	工 766.0 kcal タ 24.4 g 脂 33.9 g 塩 2.2 g	工 761.0 kcal タ 27.2 g 脂 16.8 g 塩 2.2 g	工 768.0 kcal タ 28.2 g 脂 15.3 g 塩 2.0 g
11日 お祝い給食	12日 中学校卒業式	13日	14日	15日 小学校卒業式
ごはん エビフライ&から揚げ タルタルサラダ みそ汁	食パン 煮込みハンバーグ コーンポテト ベーコンのスープ	ごはん 酢鶏 中華スープ	肉まん みそラーメン	親子丼 たくあん みそ汁
工 1,136.0 kcal タ 45.4 g 脂 48.0 g 塩 3.1 g	工 611.0 kcal タ 25.1 g 脂 23.7 g 塩 3.0 g	工 784.0 kcal タ 29.8 g 脂 17.7 g 塩 2.8 g	工 540.0 kcal タ 24.4 g 脂 15.9 g 塩 1.9 g	工 834.0 kcal タ 38.2 g 脂 22.4 g 塩 2.7 g
18日	19日	20日	21日	22日 修了式
梅わかめご飯 いかくんサラダ 肉じゃが	食パン コールスローサラダ ポークシチュー	春分の日	ごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐の卵とじ	ごはん 春雨サラダ 麻婆豆腐
工 696.0 kcal タ 27.8 g 脂 17.7 g 塩 3.2 g	工 513.0 kcal タ 23.9 g 脂 22.0 g 塩 2.2 g	工	工 829.0 kcal タ 37.1 g 脂 24.0 g 塩 2.4 g	工 911.0 kcal タ 36.2 g 脂 28.5 g 塩 2.5 g

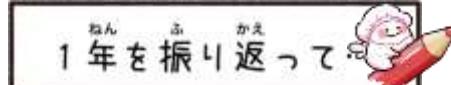
※水がなくなった場合は、簡易給食に変更になります。献立は仕入れ状況によって変更になる場合があります。



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚など
の体の主成分として重要です。肉や魚、
卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれ
ています。動物性食品と植物性食品をバ
ランスよく食事にとり入れましょう。



にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな
野菜をとれるようにしましょう。



ご卒業おめでとうございます！

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支え
があって「食べる」ことができます。

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。

あなたはどんな1年になりましたか？