

3

月

きゅう

しよく

給食だより



R6年3月号
珠洲市学校給食
三崎共同調理場

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。白ごこ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

食事の前に、手をきれいに洗っていますか？



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？



よくかんで、味わって食べていますか？



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？



苦手な食べ物にも挑戦していますか？



毎日の食事を楽しんでいますか？



きゅうしよく

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と食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健康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、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。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし

3月

よていこんだて

月		火		水		木		金			
				<p>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。</p> <p>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】</p>				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、たくさんの寄付をいただきました。ありがとうございます。						今月の平均値		中学生の基礎値			
工	753.0	kcal	タ	29.6	g	工	820.0	kcal	タ	30.0	g
脂	23.3	g	塩	2.4	g	脂	23.7	g	塩	2.5	g
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 さつまい		チキンカレーライス 福神漬け 			
工	779.0	kcal	タ	25.7	g	工	768.0	kcal	タ	28.2	g
脂	23.9	g	塩	2.1	g	脂	24.1	g	塩	1.8	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	工	611.0	kcal	タ	25.1	g
脂	48.0	g	塩	3.1	g	脂	23.7	g	塩	3.0	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				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	工	513.0	kcal	タ	23.9	g
脂	17.7	g	塩	3.2	g	脂	22.0	g	塩	2.2	g
						工 829.0 kcal タ 37.1 g		工 911.0 kcal タ 36.2 g			
						脂 24.0 g 塩 2.4 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。

成長期に大切なたんぱく質

バランスよくとろう！

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。



野菜をとろう

家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。

カップめん+野菜

ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えてみましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜

缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。



1年を振り返って

ごはんを美味しく食べよう

ごはんを美味しく食べよう

ごはんを美味しく食べよう

みんなで楽しく食べられました

あなたはどんな1年になりましたか？



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。