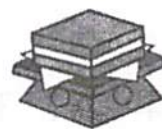


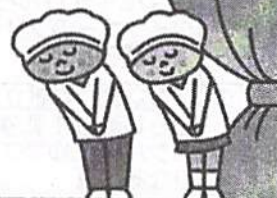


# 3月給食だより



2020. 3月 輪島中学校

今年度も残すところ、あとひと月になりました。残りの日々を大切に、友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。



## 子どものころからの減塩が大切です!



生活習慣病の原因の一つに、食塩(ナトリウム)のとり過ぎがあることがわかっています。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では1日当たり、成人で男性8g未満、女性7g未満の目標値を定めていますが、多くの人が目標値を上回っている現状があります。大人になってから食習慣を変えるのは簡単なことではありませんので、子どものころから薄味に慣れることが大切です。減塩を意識し、ご家庭でもできることから取り組んでみませんか?

### 食塩摂取量の目標値(1日当たり)

		男性	女性
小学生	低学年 (6~7歳)	5.0g未満	5.5g未満
	中学年 (8~9歳)	5.5g未満	6.0g未満
	高学年 (10~11歳)	6.5g未満	7.0g未満
中学生以上(12歳~)		8.0g未満	7.0g未満

### おもな調味料の塩分量

	濃口しょうゆ	薄口しょうゆ	米みそ	麦みそ	ウスターソース	マヨネーズ	トマトケチャップ
大さじ1杯 (15ml)	2.6g	2.9g	2.2g	1.9g	1.5g	0.3g	0.5g
小さじ1杯 (5ml)	0.9g	1.0g	0.7g	0.6g	0.5g	0.1g	0.2g

## とろ ざい ちが 東西で違う!? ひなあられ



ひなまつりに食べる「ひなあられ」といえば、どんなものを思い浮かべますか? 実は、正月のお雑煮に入れるお餅の形のように、関東地方と関西地方で大きな違いがあるのです。



かんとうふう

関東風ひなあられ



かんさいふう

関西風ひなあられ

うるち米をはぜさせて作る“ポン菓子”を、砂糖などで甘く味つけし、緑やピンクに色をつけたもの。

乾燥させたお餅を焼いたり揚げたりして作る“おかき”を、塩やしょうゆなどで味つけたもの。

～食事の前は石けんでの手洗いを～

(学校では給食前にしっかりと)

3年生へ 卒業おめでとうございます  
小中9年間で、約1700回の学校給食を食べたこと  
になります。これからも栄養バランスを意識した  
昼ごはんを食べるようにしてくださいね。



# 予 定 献 立 表

輪 島 中 学 校

令 和 2 年 3 月 分

月	日	曜 日	料 理 名	血や肉をつくるもの 赤群	カや体脂肪となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	材料 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]
3	2	月	ごはん、牛乳、けんちん汁、 ウィンナーのフリッター、 きんぴらごぼう	牛乳、とうふ、 ウィンナー、 さつま揚げ	米、じゃがいも、 油、薄力粉、 ごま、砂糖	だいこん、にんじん、ごぼう、 ねぎ、こまつな、 はくさい、しらたき	905	27.9	33.5
	3	火	「ひなまつり献立」 ちらし寿司、牛乳、すまし汁、 ハンバーグ、ゆでブロッコリー、 ひなあられ	油揚げ、錦糸玉子、 牛乳、なると、 とうふ、 ハンバーグ	むぎ飯、 砂糖、 ひなあられ	にんじん、れんこん、 しいたけ、かんぴょう、 しめじ、ほうれんそう、 ブロッコリー	843	33.9	27.6
	4	水	カレーライス、牛乳、 ひじきのサラダ、 とちおとめ梅のゼリー	鶏肉、牛乳、 ハム、チーズ、 ひじき	むぎ飯、 じゃがいも、 砂糖、油、ゼリー	にんじん、たまねぎ、 しょうが、にんにく、 りんご、きゅうり、キャベツ	920	27.4	25.9
	5	木	キャロットパン、牛乳、 ポトフ、パンネのトマトソース、 くだもの	牛乳、 ウィンナー、 ベーコン	パン、 じゃがいも、 マカロニ、油	かぶ、にんじん、キャベツ、 ブロッコリー、パセリ、 たまねぎ、にんにく、果物	754	26.5	27.3
	6	金	しそごはん、牛乳、 韓国風肉じゃが、 ちくわの石垣揚げ 小松菜の炒め物	牛乳、竹輪 ぶた肉、 油揚げ	むぎ飯、砂糖、油、 米粉、じゃがいも、 ごま、小麦粉	りんご、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、しらたき、ねぎ、 こまつな、はくさい、しそ	881	32.2	23.9
	9	月	ごはん、牛乳、豚汁、 玉子焼き、ひじきの炒り煮、 卒業お祝いデザート	牛乳、ぶた肉、 たまご焼き、油揚げ、 鶏肉、ひじき	米、さつまいも、 油、砂糖、 ミルクレープ	にんじん、ねぎ、だいこん、 しらたき、はくさい、ごぼう、 こまつな、えだまめ	905	32.2	28.5
	10	火	ごはん、牛乳、どさんこ汁、 かぼちゃひき肉フライ、 大豆の磯煮	牛乳、鮭、 南瓜挽肉フライ、 だいず、ぶた肉	米、じゃがいも、 バター、油、 砂糖	にんじん、だいこん、コーン、 ねぎ、こんにゃく、 えだまめ	866	30.8	23.7
	11	水	ごはん、牛乳、 水菜と豚肉の中華スープ、 タッカルビ、チーズ	牛乳、 ぶた肉、鶏肉、 チーズ	米、はるさめ、 さつまいも、 油、砂糖	水菜、えのきたけ、人参、ねぎ、 りんご、たまねぎ、キャベツ、 しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン	800	31.4	17.1
	12	木	米粉パン、牛乳、 野菜ポタージュ、 ラザニア風、ゆでブロッコリー	牛乳、ベーコン、 生クリーム、 ぶた挽肉、チーズ	パン、じゃがいも、 バター、米粉、 マカロニ、油、砂糖	にんじん、たまねぎ、 にんにく、トマト、 ブロッコリー	843	33.6	31.4
	13	金	ごはん、牛乳、かきたま汁、 鶏肉のワインソースかけ、 クーフィリチー	牛乳、卵、とうふ、 鶏肉、油揚げ、 ぶた肉、すき昆布	米、でん粉、 油、バター、 砂糖	ほうれんそう、にんじん、 えのきたけ、 たけのこ	908	43.3	31.1
	16	月	ごはん、牛乳、たまごとし、 キャベツのごま酢あえ、 くだもの	牛乳、 鶏肉、竹輪、 卵、油揚げ	米、 じゃがいも、 ふ、砂糖、ごま	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、キャベツ、 くだもの	816	32.0	21.3
	17	火	ごはん、牛乳、味噌汁、 石川県産豆アジ唐揚げ、 小松菜の干草あえ	牛乳、油揚げ、 石川県産豆アジ、 ハム	米、 じゃがいも、油、 砂糖、ごま	わかめ、こまつな、 キャベツ、にんじん	820	25.1	26.3
	18	水	ごはん、牛乳、たまごスープ、 ちくわの磯辺揚げ、 野菜のマヨ和え	牛乳、卵、 とうふ、鶏肉、 竹輪、のり	米、 薄力粉、 油、ごま	にんじん、えのきたけ、 ほうれんそう、キャベツ、 きゅうり	802	28.8	28.1
	19	木	豆パン、牛乳、 カレーうどん、 野菜のごまあえ	牛乳、 ぶた肉	豆パン、 うどん、油、 砂糖、ごま	たまねぎ、にんじん、 こまつな、ねぎ、キャベツ、 ほうれんそう	786	29.7	24.1
	23	月	ごはん、牛乳、 麻婆大根、マカロニサラダ、 くだもの	牛乳、 ぶたひき肉、 チーズ、ハム	米、油、砂糖、 でん粉、 スパゲッティ	だいこん、たけのこ、ねぎ、 にんじん、しょうが、にんにく、 きゅうり、くだもの	802	24.6	23.0
	24	火	ジャンバラヤ、牛乳、 ワンタンスープ、 ツナサラダ	ウィンナー、 牛乳、ぶた肉、 ツナ	むぎ飯、 油、バター	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 しいたけ、たけのこ、はくさい、 ブロッコリー、キャベツ、 きゅうり、赤ピーマン	787	28.3	24.8

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。

☆給食の前には、せっけんて手を洗いましょう。

☆給食当番は、エプロン、帽子、マスクをきちんとつけましょう。