

3月 給食献立予定表



R7.3 横越中学校

※都合により変更になる場合があります。

日 (曜)	予定献立	赤のなかま		緑のなかま		黄色のなかま		栄養価
		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪	
3日 (月)	ごはん					米		エネルギー 826 kcal
	卵ともずくのスープ	卵 とうふ	もずく		えのきたけ ねぎ	でん粉		たんぱく質 36.9 g
	たれかつ	豚肉				パン粉 でん粉 砂糖	油	脂質 30.5 g
	シャキシャキサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	アーモンド 油	食塩相当量 3 g
	フロースヨーグルト		脱脂粉乳			砂糖 粉あめ	バター	
牛乳		牛乳						
5日 (水)	ごはん					米		エネルギー 848 kcal
	キャベツのみそ汁	生揚げ みそ		こまつな	キャベツ えのきたけ			たんぱく質 33.1 g
	煮込みハンバーグ	とり肉 豚肉			たまねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	牛脂 油	脂質 25.6 g
	ビーンズサラダ	だいず		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	食塩相当量 3 g
	牛乳		牛乳					
6日 (木)	卵カレー(麦ごはん)	豚肉 うすら卵		にんじん	たまねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも	カレールー 油	エネルギー 826 kcal
	ハムサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		油	たんぱく質 28.9 g
	せとか				せとか			脂質 23.7 g
	牛乳		牛乳					食塩相当量 2.2 g
7日 (金)	ごはん					米		エネルギー 798 kcal
	さつまい	とうふ とり肉 みそ		にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん	さつまいも こんにゃく パン粉 小麦粉 コーンスターチ	油	たんぱく質 34.1 g
	ニギスフライ		にぎす					脂質 22.5 g
	チーズ入りきりざい	納豆	チーズ	こまつな にんじん	たくあん		ごま	食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
10日 (月)	ごはん					米		エネルギー 807 kcal
	生揚げと大根のオイスターソース煮	生揚げ 豚肉 うすら卵		にんじん チンゲンサイ	だいこん きくらげ にんにく しょうが	砂糖	油	たんぱく質 38.4 g
	春巻	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉 米粉	油 ごま油	脂質 28.2 g
	風味漬け				キャベツ きゅうり しょうが		ごま	食塩相当量 2.2 g
	牛乳		牛乳					
11日 (火)	ごはん					米		エネルギー 806 kcal
	呉汁	みそ 大豆ペースト		こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ	じゃがいも	ごま	たんぱく質 37.3 g
	鯖のかんずり入り西京漬け	サワラ みそ			ゆず	砂糖		脂質 3.7 g
	切り干し大根炒め煮	油揚げ とり肉		にんじん さやいんげん	切り干しだいこん	こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量 2.6 g
	チーズ		チーズ					
牛乳		牛乳						
12日 (水)	ごはん					米		エネルギー 778 kcal
	肉じゃが	豚肉 牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	たんぱく質 30.8 g
	鉄火みそ	だいず みそ		にんじん	ごぼう	砂糖	油	脂質 19.2 g
	フルーツ漬け				キャベツ きゅうり 甘夏缶			食塩相当量 2.8 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉		
牛乳		牛乳						
13日 (木)	マーボー丼(ごはん)	とうふ 豚肉 大豆ミート みそ		にら	ねぎ にんにく メンマ しょうが しいたけ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	エネルギー 811 kcal
	中華サラダ		わかめ	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま	たんぱく質 35.5 g
	ヨーグルト		牛乳 乳製品			砂糖		脂質 24.8 g
	牛乳		牛乳					食塩相当量 2.8 g
14日 (金)	進級祝い献立							
	五目ちらしずし	油揚げ	ひじき	にんじん	しいたけ グリーンピース	米 砂糖		エネルギー 757 kcal
	すまし汁	とり肉 かまぼこ とうふ		みつば	えのきたけ たけのこ	花型ふ		たんぱく質 29.5 g
	厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	油	脂質 22.5 g
	ごまあえ			にんじん こまつな	キャベツ	砂糖	ごま	食塩相当量 3.3 g
	お祝いデザート	豆乳加工品			いちご	水あめ 粉あめ 砂糖		
牛乳		牛乳						
一日あたりの平均		エネルギー	829 kcal	脂質	26.1 g	カルシウム	447 mg	
		たんぱく質	32.5 g	食塩相当量	2.7 g	鉄	3.6 mg	

食べることは、生きること

人間の食べ方には大きく4つあるといわれます。みなさんはどの食べ方に当てはまりますか。

腹で食べる

「とりあえず、おなかがいっぱいになればよい」という食べ方。糖分、脂質、塩分の取りすぎにつながりやすい。小腹がすぐとおやつを食べるため、きちんと食事がとれず、生活リズムをくずしやすい。



口で食べる

自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりの良いものが多くなり、かむ回数も減る。健康に欠かせないビタミン、無機質が不足しやすく、栄養のバランスも崩れがちになる。



頭で食べる

学校などで学んだ栄養バランスの大切さをよく考え、主食・主菜・副菜をそろえて食べる。食事と健康の強いつながりもよく理解しているので、心ざわしい時間に適切な量が食べられる。



心で食べる

食べ物は自然の恵みであり、食卓に上るまでにいろいろな人の力に支えられていることに感謝の気持ちをもっている。食への興味や関心が高く、マナーを守って美しく食べることができる。

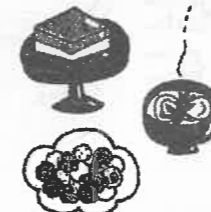


「腹」や「口」で食べるのではなく、「頭」と「心」で食べる人になりたいですね。

知っていますか 3月の食文化

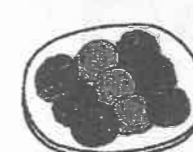
3月は「弥生」といいます。「弥(いや)」には「いよいよ、ますます」、そして「生(おい)」には草木が芽吹くという意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったといわれます。ひな祭りやお彼岸の行事のほか、卒業式のシーズンでもあります。

ひな祭り



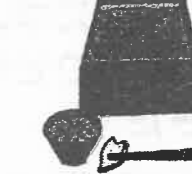
女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。赤・白・緑の3色のひし餅、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、また、子どもは飲めませんが、白酒などがよく出されます。

お彼岸



春分の日、秋分の日を中日にして、前後3日ずつの7日間を「彼岸会(ひがんえ)」といいます。ご先祖様に感謝し、お墓参りなど仏事を行います。お供え物として「はたもち」や「おはぎ」を作ります。

卒業式



卒業や入学などのお祝いの時には、もち米に小豆やささげを入れて蒸した「赤飯」がよく出されます。昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝い事の食事にも用いられました。

給食だより 3月

1年間の給食をふり返ろう

みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片づけまでや手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化などのさまざまなことを学んできました。下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年をふり返ってみましょう。

空気の入れかえなどをして、食事環境をととのえられた



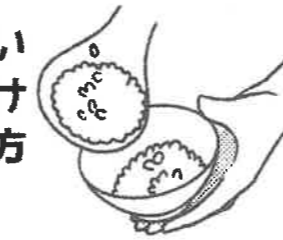
身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた



重いものや熱いものに気をつけて、安全に運ぶことができた



献立にふさわしい衛生的な盛りつけや、食器の並べ方ができた



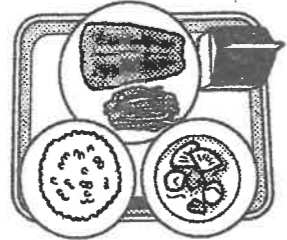
いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた



はしの持ち方や食べ方などの食事マナーを身につけられた



栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた



郷土食や行事食などの食文化について、知ることができた



環境や資源に配慮し、分別をして、片づけができた



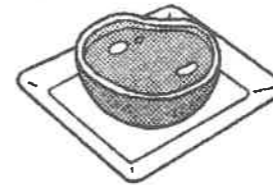
みんなで協力して手順よく片づけをすることができた



ビタミンCがとれる間食を食べよう

ビタミンCは、体の調子をととのえて、病気にかかりにくくする働きがあり、オレンジやみかん、いちごなどの果物やパプリカ、ブロッコリーなどの野菜、いも類に多く含まれています。

間食に取り入れてみませんか？



オレンジゼリー



ヨーグルトフルーツのせ

環境にやさしい食事の後片づけ

水資源を守るために、食事の後片づけの際は、節水や水を汚さない工夫をすることが大切です。食器や調理器具の油汚れは、不要な布などで拭き取ってから洗い、水はこまめに止めて使います。また、生ごみは排水口にためると、水がかかって汚れた水が流れるので、新聞紙でつくったごみ入れなどに入れてぬらさないようにします。



Data 見える食育 ▶▶▶ 台所の排水から考える環境問題

生活排水の内訳 (1人が1日に出す量)

図1 水の使用量

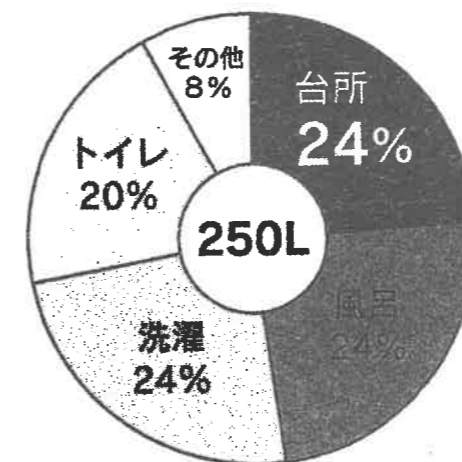
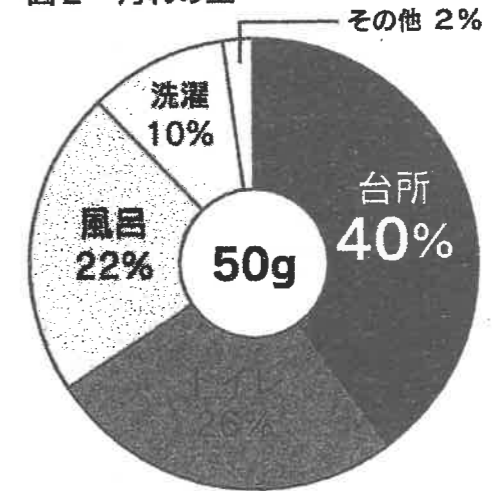


図2 汚れの量



1人が1日に出す生活排水の中で、使用量や汚れの量が一番多いのは、台所といわれています。できるだけ水を汚さないで食事の片づけをすることは、地球上の限りある水を大切にすることにつながります。

東京都環境局自然環境部水環境課「とりもどそうわたしたちの川を海を」より作成