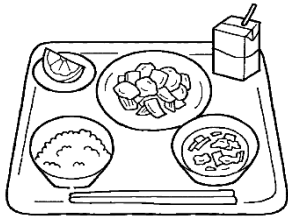


1年間の食生活をふりかえろう

今年度の給食もあと少しで終わりです。給食だよりで食についてさまざまなことをお伝えしてきました。1年間の食生活を振り返るとともに、食の大切さを見直し、よりよい食生活の実践につなげましょう。

学校給食について 理解できましたか？



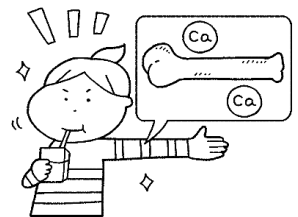
学校給食は、食に関する知識や実践力を身につけるための生きた教材です。

お弁当作りのポイントを知ることができましたか？



3 (主食) : 1 (主菜) : 2 (副菜) の割合でつめて、栄養バランスを整えましょう。

牛乳の栄養について 知ることができましたか？



骨や歯をつくるカルシウムを積極的にとりましょう。

朝ごはんは 食べましたか？



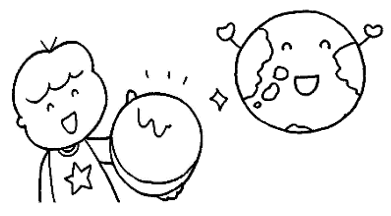
朝ごはんを食べて、体や脳を目覚めさせましょう。

地場産物の良さを 知ることができましたか？



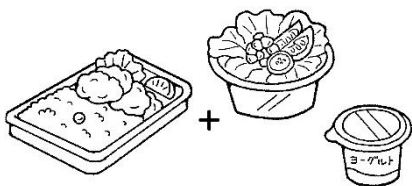
給食では、新鮮でおいしい地場産物を積極的に活用しています。

食品ロスを減らす 工夫ができましたか？



残さず食べることを意識しましょう。

外食・中食を上手に 活用できましたか？



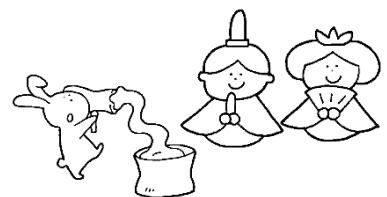
栄養素が偏らないよう、食品を選ぶ力をつけましょう。

生活習慣病について知る ことができましたか？



糖分・脂質・塩分のとりすぎに気をつけましょう。

行事食について知る ことができましたか？



昔から受け継がれる行事食を食べて、1年を健康に過ごしましょう。

2025年

3月 予定献立表

中・高校用

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
麦入りごはんの三色そばろ丼 米、麦、卵、いんげん、玉ねぎ、豚肉	わかめごはん 米、わかめ	ナン 小麦粉	ブランパン パン	麦入りごはんのキーマカレー 米、麦、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、大豆、バター、小麦粉
豆腐とえのきのみそ汁 豆腐、えのき、人参、長ねぎ	玉ねぎと油揚げのみそ汁 玉ねぎ、人参、油揚げ	カレーシチュー 豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、大豆、たまご茸、小麦粉	キャベツとウィンナーのスープ 人参、えのき、キャベツ、いんげん、ウィンナー	桃の生クリーム添え 白桃缶詰、生クリーム
ひなまつりゼリー 桃果汁、りんご果汁	さばのみそ煮 さば	コーンクリームーサラダ コーン、キャベツ、枝豆、コーンクリームードレッシング	クリスピーチキン 鶏肉、小麦粉	牛乳
牛乳 	きんぴらごぼう ごぼう、人参、こんにゃく	牛乳 ナンにカレーシチューをつけて食べてください	コーンのバターソテー コーン、玉ねぎ、ほうれん草、ベーコン、バター	
10	11	12	13	14
麦入りごはん 米、麦	麦入りごはん 米、麦	しおラーメン ラーメン、豚肉、小松菜、もやし、玉ねぎ、人参、白芽	コッペパン パン	ごはん 米
豚汁 豚肉、こんにゃく、ごぼう、大根、玉ねぎ、人参、長ねぎ、豆腐	麻婆豆腐 豆腐、豚肉、人参、長ねぎ、椎茸	春巻 キャベツ、玉ねぎ、人参、豚肉、春雨、長ねぎ、ひじき、小麦粉	ボークシチュー 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、小麦粉	白玉団子汁 白玉、油揚げ、大根、人参、ごぼう、長ねぎ
鮭のマヨネーズ焼き 鮭、卵不使用マヨネーズ	ショーロンボー(1人2個) 豚肉、鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、春雨、たけのこ、小麦粉、(かきエキス)	ジョアブレン 	チーズはんぺんフライ 魚肉すり身、チーズ、卵、小麦粉	和風きんぴらつつみ焼き 鶏肉、玉ねぎ、ごぼう、豆腐、人参、ごま
ひじきと大豆の煮物 大豆、ひじき、ちくわ、人参、いんげん	春雨サラダ 春雨、きゅうり、ハム、ごま		お祝いクレープ 豆乳、いちご	やみつきキャベツ キャベツ、もやし、塩昆布、ごま
牛乳	牛乳		牛乳	牛乳
17	18	19	20	21
麦入りごはん 米、麦	麦入りごはん 米、麦	スパゲッティクリームソース スパゲッティ、鶏肉、人参、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、バター、生クリーム、小麦粉	春分の日 	ウィンナーピラフ ウィンナー、玉ねぎ、人参、コーン、いんげん、バター
キャベツと生揚げのみそ汁 キャベツ、玉ねぎ、生揚げ	大根と人参のみそ汁 大根、人参、生揚げ	イタリアンサラダ キャベツ、枝豆、人参、ハム、イタリアンドレッシング		コンソメスープ キャベツ、人参、えのき、ベーコン
白身魚フライ・小袋ソース ホキ、小麦粉	肉じゃが 豚肉、じゃがいも、白滝、人参、玉ねぎ、いんげん	牛乳		揚げ鶏肉のケチャップ煮 鶏肉、玉ねぎ、小麦粉
切り干し大根の炒め煮 大根、人参、茗わかめ、油揚げ	牛乳			牛乳
24				
ごはん 米	食べ物は体の中での働きによって3つの色に分けられます。	★3月の平均値★ エネルギー 820kcal たんぱく質 32.4g 脂質 26.1g ★今月の大樹産食材★ 豚肉		
白菜と小松菜のみそ汁 豆腐、白菜、小松菜	黄：エネルギーのもとになる (米、パン、めん類、いも類、砂糖、油脂類など)			
つくね 鶏肉、玉ねぎ、人参、れんこん、長ねぎ、小麦粉	赤：体をつくるもとになる (肉、魚、卵、小魚、牛乳・乳製品、豆・豆製品、海藻など)			
五目煮 鶏肉、大根、人参、こんにゃく、大豆、いんげん	緑：体の調子を整えるもとになる (野菜、果物、きのこなど)			
牛乳				

※材料は仕入れの都合により、一部変更となる場合がありますのでご了承ください。
※加工品については、使用されている食品をすべて記載しきれないことがあります。
※献立表の中に（ ）で記載されている食材は調味料として使用されているものです。

※献立名の前に★がついているものは新メニューです。

7日～13日はアンコール給食週間！

7日から13日はアンコール給食週間です！卒業を控えた中学3年生を対象に、もう一度食べたい給食についてアンケートを取り、上位に入ったメニューを取り入れました。好きな給食や給食についての思い出を話しながら楽しんで食べてほしいです。

これからは自分で食事を作ったり、選んだりすることも増えると思います。栄養バランスを考えたり、食べることに感謝する気持ちを持ったりすることが大切です。そんなときには給食や給食時間で学んだことを思い出してください。給食は栄養のバランスを考えて作られているので、これからの食事の参考にしてくださいね♪