

# 給食だより 3月号

## 3月の地産地消

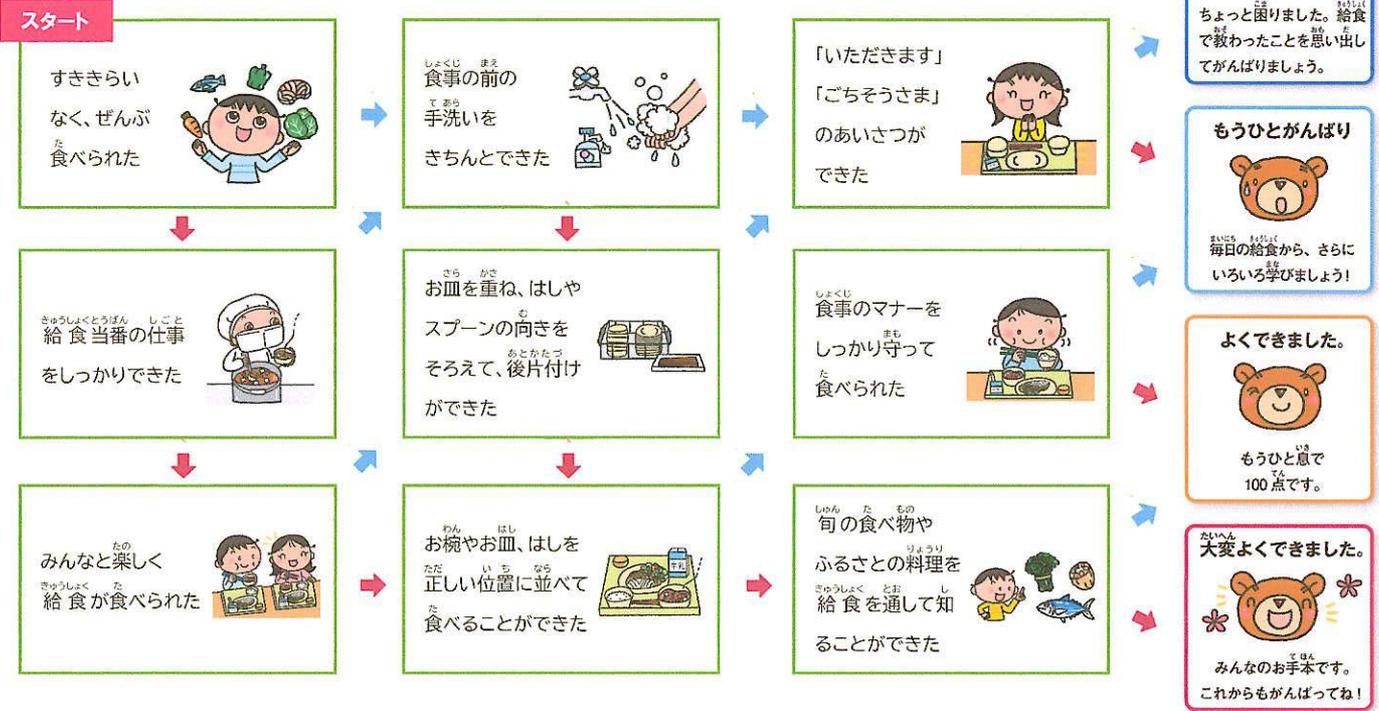
米 だいず にんにく 干しいたけ  
相生野瀬かんぴょう 若さのみそ ゆず果汁

## 3月のかみかみ献立

5日(木) 大豆入りキャベツのスープ  
12日(木) ミネストローネ

少しずつ春の訪れが感じられるようになりました。学校では、1年の締めくくりの月になります。また、卒業生にとっては最後の学校生活と次のステージに向けて、在校生のみなさんは新しい学年に向けて、準備を始めるときですね。自分自身の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことを振り返り、これからの生活に活かしていきましょう。

## 1年間の給食をふり返ってみよう!



## 健康的な毎日を過ごすには...

健康的な毎日を過ごすには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養が大切です。家の手伝いや、散歩やダンスなども適度な運動になります。早寝・早起きを心がけるようにすると、生活リズムもとのよい、毎日を健康に過ごすことができます。



## まるまる満点 多彩なメニュー

## 未来につながる 相生の給食

給食レシビはこちら



3月の『まるまる満点メニュー』

4日(水) 揚げ鶏のレモン漬(揚げ鶏のレモンづけ) ポテトサラダ(ポテトサラダ) 豚もやしスープ(豚もやしスープ) クレープ(クレープ) ミルメーク(豆乳(とう乳)バニラ大福)

3月は、新しい1歩を踏み出す卒業生を応援する『未来へエール! 卒業生希望献立』です。事前に卒業生(小6・中3)にアンケートをとり、双葉中校区・那波中校区・矢野川中校区それぞれで集計し、校区ごとに希望の多かった献立が登場します。どの献立にも、これまでの学校生活の思い出と、これから未来へ進むみなさんへの応援の気持ちがこめられています。



日	曜	パン ごはん	牛 乳	お か ず	ざ い り ょ う 名			家庭でとくに とりたいたいのもの	エネルギー量	たんぱく質
					ねつや力になるもの ☆黄のたべもの	体をつくるもの ☆赤のたべもの	体のちようしをととのえるもの ☆緑のたべもの		kcal	g
									上段:小学生	下段:中学生
2	月	チキン カレー ライス	ジョ ア	フルーツポンチ ふくじんづけ	ごはん ジャがいも バター りんごゼリー みかんゼリー	ショア とりにく チーズ	たまねぎ にんじん もも パインアップル ふくじんづけ	やさしい	553	19.2
									670	22.4
3	火	ちらしずし	○	いりどり すましじる ひなあられ	ごはん あぶら さとう ひなあられ	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ	ごぼう れんこん にんじん こんにやく いんげん はくさい えのきたけ ねぎ	まめるい	557	23.7
									664	27.0
4	水	【卒業生希望献立】 減量ごはん 双葉中学校区	○	あげどりのレモンづけ きりぼしだいこんのソテー ぶたもやしスープ ミニクレープ ミルク	ごはん でんぷん あぶら さとう オリーブ油 ごま油 ラー油 ミニクレープ ミルク	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく みそ かつおぶし	レモン きりぼしだいこん にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん	さかな るい	709	26.2
		【卒業生希望献立】 減量ごはん 那波中学校区	○	あげどりのレモンづけ ポテトサラダ ぶたもやしスープ ミニクレープ ミルク	ごはん でんぷん あぶら さとう ジャがいも ノンエッグマヨネーズ ごま油 ラー油 ミニクレープ ミルク	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ぶたにく みそ かつおぶし	レモン きゅうり にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ	さかな るい	724	26.2
		【卒業生希望献立】 減量ごはん 矢野川中学校区	○	あげどりのレモンづけ ポテトサラダ ぶたもやしスープ とうにゅうパニラだいふく ミルク	ごはん でんぷん あぶら さとう ジャがいも ノンエッグマヨネーズ ごま油 ラー油 とうにゅうパニラだいふく ミルク	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ぶたにく みそ かつおぶし	レモン きゅうり にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ	さかな るい	712	25.6
									812	29.3
5	木	あげパン	○	にくだんごのトマトにこみ だいずいりキャベツのスープ	パン あぶら さとう オリーブ油 でんぷん	ぎゅうにゅう にくだんご チキンウィンナー だいず	たまねぎ にんじん しめじ トマト缶 キャベツ	かいそう るい	576	23.6
									665	26.7
6	金	【卒業お祝い献立】 赤飯	○	だしまきたまご れんこんきんぴら かんぴょういり わかさのみそのみそしる	せきはん ごましお あぶら さとう ごま油	ぎゅうにゅう だしまきたまご ぶたにく とうふ うすあげ わかさのみそ	れんこん にんじん こんにやく しょうが いんげん かんぴょう たまねぎ ねぎ	こざかな るい	580	24.1
									681	27.0
9	月	ごはん	○	ぶたにくとだいこんのみそに ばちじる(たまごぬき)	ごはん あぶら さとう ばち	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ かまぼこ うすあげ	こんにやく にんじん いんげん しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ	いもるい	599	21.9
									715	25.2
10	火	ハヤシ ライス	ジョ ア	はくさいのあまぎあえ	ごはん ジャがいも バター さとう	ショア ぎゅうにく とりにく	たまねぎ にんじん はくさい ゆず果汁	きのこるい	564	19.0
									683	22.3
11	水	ごはん	○	コロケ さんしょくごまあえ だいこんのみそしる	ごはん コロケ あぶら さとう ごま油	ぎゅうにゅう とうふ うすあげ わかめ みそ	ごまつな もやし にんじん だいこん	くだもの るい	564	18.3
									649	20.3
12	木	パン	○	ひじきとツナの Pasta ミネストローネ	パン マカロニ あぶら さとう ジャがいも	ぎゅうにゅう ひじき まくろフレック ベーコン だいず	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ トマト缶 にんにく	しじつ るい	557	21.3
									642	24.2
13	金	ごはん	○	ぶたにくとキムチのいためもの トック	ごはん あぶら さとう トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさいキムチ キャベツ もやし にんじん たけのこ にら しょうが にんにく たまねぎ なまししいたけ ねぎ	まめるい	559	20.9
									668	23.7
16	月	そぼろ どんぶり	○	あつあげのみそしる	ごはん さとう あぶら ジャがいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく あつあげ みそ	いんげん しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	やさしい	582	26.4
									695	30.3
17	火	ごはん	○	とりにくのあまぎあえ キャベツともやしのあえもの わかめスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま油	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	キャベツ もやし コーン えのきたけ にんじん	さかな るい	569	26.6
									679	30.8

3月3日はひなまつり



..... 中学3年生のみなさんへ .....

食事は、心と体の健康のもとになるものです。

人の体は食べたものからつくられ、毎日の食事の積み重ねが、自分の未来につながっています。

中学校3年生のみなさんは、卒業後は給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。

「何をどう食べたらいいのかな?」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。

「食べる」ことを大切にすることは、「生きる」ことを大切にすることです。

給食で培った力を生かし、これからも健康的な食生活を送ってください。



ひしもち、ひなあられ  
赤は桃の花の色で魔よけ、白は雪で清らかさ、緑は大地を表し、健康を願うといわれます。また3色で春の到来を表すともいわれます。



ちらしずし  
女の子のお祭りにぴったりの華やかな料理です。縁起のよい食べ物をふんだんに具に使うことで将来の健康と幸福を願います。



うしお汁  
はまぐりの貝からは、同じ貝としかぴったり合いません。そのことから「よいパートナーに恵まれて幸せになれるように」と願います。



白酒  
「桃花酒」ともいい、厄を払うとされます。お酒なので子どもは飲むことはできません。アルコール分のない甘酒などにしましょう。