

給食だより



旭町小学校
校長 道山 正史
栄養士 梅澤 紗綾香

3月3日はひな祭り

ひなまつりは、女の子の成長や幸せを願う行事で、「ももの節句」ともいいます。もとは草や紙で作った人形でからだをなでて災いをうつし、それを川や海に流しておはらいをしたのが始まりといわれています。女の子のいるうちでは、ひな人形を飾り、ももの花やひなあられ、ひしもち、しろざけなどをそなえます。給食ではさけちらしずしでお祝います。

セレクト給食

3月はセレクト給食があります。全員が食べる献立は米粉パン・ポトフになります。
A: えびフライ & UF0 ゼリー 692 カロリー
B: フライドチキン & おかしなおかしな目玉焼き 723 カロリー
好きな方を選びます

食育の日献立

毎月 19 日は食育の日

和食といえばごはん。

米に含まれているでん粉がブドウ糖に分解され、エネルギー代謝や脳のエネルギーになっていきます。主食として、おかずによく合い飽きない味が昔から親しまれています。

2月の食材産地

米 - 青森 米粒麦 - 福井・富山・長野・石川 大豆・昆布・コーン缶・バター - 北海道 卵 - 栃木 人参 - 埼玉・千葉 じゃがいも - 長崎・鹿児島・北海道 白菜 - 茨城・埼玉 ポンカン - 和歌山(紀ノ川)・愛媛 玉葱 - 北海道 レンコン・ピーマン - 茨城 キャベツ - 愛知 小松菜・きゅうり - 埼玉 もやし・ニラ - 栃木 レモン - 愛媛 ねぎ・ほうれん草・パセリ - 千葉 生姜 - 長崎 チンゲンサイ - 静岡 しめじ - 長野 なめこ - 山形 にんにく・ごぼう - 青森 大根 - 神奈川 豆苗 - 山梨 パナナ - フィリピン いちご - 佐賀 ネーブルオレンジ・清見オレンジ - 和歌山(紀ノ川) 鶏肉 - 岩手・山梨 豚肉 - 岩手・北海道・青森 鶏ガラ - 宮崎 豚骨 - 群馬 いわし - 青森 えび - ミャンマー めだい - 韓国 ちりめんじゃこ - 広島・香川・愛媛 鮭 - 北海道 タラ - 北海道 ししゃも - ノルウェー いか - ベルギー みそ - 長野・岩手 生わかめ - 韓国 青のり - 愛知 さば節 - 静岡・九州 梅干し - 和歌山 ひじき - 長崎・三重 冷凍グリーンピース - ニュージーランド のり - 有明・瀬戸内 粉チーズ - オーストラリア トマト缶 - イタリア 緑豆春雨 - タイ 牛乳(生乳予定産地) - 千葉・群馬・岩手・青森・宮城・秋田・北海道

卒業するみなさんへ

いよいよ卒業の時がやってきました。みなさんの前には、素晴らしい可能性を秘めた未来があります。時には困難にぶつかることもあるでしょう。でも、「ピンチはチャンス」と頭を切りかえて、前向きに進んでほしいと思います。いざという時ものをいうのは「体力」と「気力」、そしてその基礎となるのは、毎日の正しい食生活です。成長期の食習慣は、一生の健康を左右する大切なものです。どうか『食べること』を大切にしてください。そして、夢に向かって、輝く未来を切りひらいていってください。

卒業おめでとうございます!!

一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	C mg		
学校給食 摂取基準	640	18.0 ~ 32.0	給食摂取エネルギー -の25 ~ 30	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
3月分平均	632	25.7	27.4	347	2.4	304	0.38	0.53	34	2.8	5.0