

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



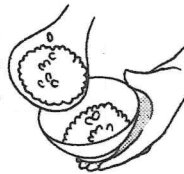
身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた



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



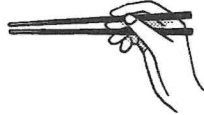
献立にふさわしい衛生的な盛りつけや、食器の並べ方ができた



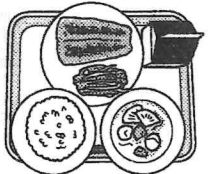
いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた



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



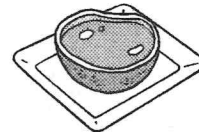
みんなで協力して手順よく片づけをすることができた



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污は、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 で見える食育 ▶▶▶ 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

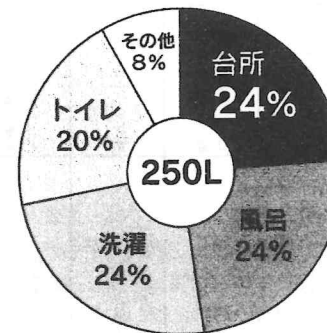
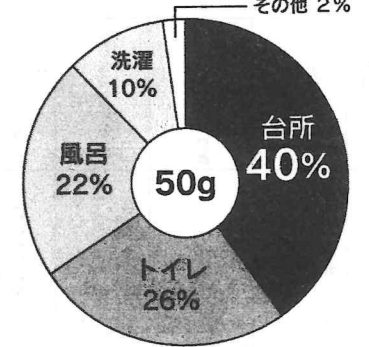


図2 汚れの量



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。

令和7年

3月献立表

光が丘第三中学校

実施日	曜	行事	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き				栄 養 量					
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1日あたり (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	たんぱく質 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	ひな祭り	菜の花ちらし寿司 牛乳 魚の西京焼き 花麩のすまし汁	油揚げ 卵 さわら みそ とり肉 豆腐	牛乳	にんじん なばな	かんぴょう 干しいたけ しめじ ねぎ	米 砂糖 焼きふ	米油	762	19.2	27.3	3.2
4	火		ご飯 牛乳 大根と豚肉の煮物 ビーフンの炒め物 果物(いちご)	豚肉 えび あさり	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 大根 もやし キャベツ いちご	米 ちくわぶ こんにやく 砂糖 片栗粉 ビーフン	米油	773	14.2	25.8	3.3
5	水		きび糖のきな粉揚げパン 牛乳 ビーンズシチュー 木の実レタッパサガ	きな粉 豚肉 ひよこ豆	牛乳 生クリーム 海藻	にんじん トマト缶 トマトピューレ 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ レモン	ミルクパン きび砂糖 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖	油 米油 バター	838	13.4	36.3	3.4
6	木	とうもろこし	ご飯 牛乳 焼きししゃものねぎかつおだれ うど入り五目きんぴら さつま汁(豆腐 大根)	かつお節 豚肉 とり肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも 刻み昆布	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ ごぼう れんこん うど 干しいたけ たまねぎ 大根	米 砂糖 こんにやく さつま芋	米油 ごま油 ごま	775	15.4	27.2	3.4
7	金		焼肉ガーリックライス 牛乳 小松菜ともやしのスープ 牛乳かんいちごソースがけ	牛肉 ひよこ豆 とり肉	牛乳 寒天 生クリーム コンデンスミルク	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ ごぼう 生姜 もやし 白菜 干しいたけ レモン いちご	米 砂糖 春雨 片栗粉	米油 ごま油	815	13.6	29.6	3.4
10	月	郷土料理	しっぽくうどん(汁別) 牛乳 竹輪の磯辺揚げ ツナサラダ	とり肉 油揚げ 竹輪 卵 まぐろ缶	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ らっきょう漬	こんにやく 里芋 砂糖 小麦粉	米油 油	788	17.6	36.3	3.6
11	火		ポークカレーライス 牛乳 手作り福神漬 フルーツポンチ	豚肉	牛乳 寒天	にんじん トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ きゅうり 大根 桃缶 ぶどう缶 みかん缶 レモン	米 じゃが芋 はちみつ 小麦粉 砂糖	米油 バター 白ごま	830	10.6	26.1	2.6
12	水	給食	あなごご飯 牛乳 ひじき入り厚焼き玉子 野菜の辛子和え ちくわぶり五目汁	あなご 鶏ひき肉 卵 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	干しいたけ たまねぎ もやし にんにく 生姜 大根 しめじ 白菜 ねぎ	米 砂糖 こんにやく ちくわぶ 片栗粉	米油 ごま油 ごま	752	17.1	29.4	3.6
13	木		バターロールパン 牛乳 マカロングラタン 白菜とベーコンのスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ粉 ほうれん草	にんにく たまねぎ マッシュルーム 白菜	国内産小麦粉パン マカロニ小麦粉	米油 バター	754	15.5	42.7	3.7
14	金	韓国料理	ご飯 牛乳 ブルコギ キムチスープ 卵入り 果物(メロン)	牛肉 豚肉 たら 卵	牛乳	にんじん いら	たまねぎ 生姜 にんにく もやし えのきたけ キムチ ねぎ メロン	米 春雨 砂糖 でん粉 片栗粉	米油 ごま ごま油	782	15.1	25.9	3.5
17	月	給食	赤飯 牛乳 鶏のから揚げ 菜の花のおひたし お祝いすまし汁	小豆 とり肉 はんぺん	牛乳	なばな にんじん ほうれん草	生姜 にんにく もやし たけのこ えのきたけ ねぎ	米 もち米 砂糖 片栗粉 小麦粉	黒ごま ごま油 油	751	15.3	28.6	3.4
18	火		ゆかりご飯 牛乳 魚の味噌マヨネーズ焼き ごま入りからしあえ 豚汁	さば みそ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 キャベツ もやし ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃが芋	マヨネーズ ごま油 ごま 米油	838	15.0	37.6	3.6
21	金		麦ご飯 牛乳 海鮮チゲ ゴマポテト 果物(せとか)	豚肉 あさり たら えび 豆腐 みそ	牛乳	いら	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ ねぎ キムチ せとか	米 大麦 じゃが芋 砂糖	米油 ごま油 白ごま 白すりごま	825	16.7	28.3	2.7
24	月		深川めし 牛乳 レンコンシユウマイ かきたま汁	あさり 豚ひき肉 とり肉 豆腐 卵	牛乳	小松菜 にんじん	ねぎ たまねぎ れんこん 干しいたけ	米 砂糖 しゅうまいの皮 片栗粉	米油 ごま油	764	17.3	26.2	3.4

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	790	15.4	30.6	3.3	373	112	4.3	259	0.31	0.52	18	6.8
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上



「早寝早起朝ごはん」
運動シンボル
マーク

生産地一覧(予定)

- 小松菜 東京 ○しめじ 長野県 ○人参 北海道 ○玉ねぎ 北海道 ○ねぎ 千葉県 ○もやし 栃木県 ○ごぼう 青森
- 白菜 練馬区 ○キャベツ 練馬区 ○にんにく 青森県 ○ねぎ 青森県 ○じゃがいも 長崎県 ○生姜 高知県 ○れんこん 茨城県
- 鶏肉 宮崎県 ○うど 東京立川産 ○チンゲン菜 立川産 ○さつま芋 千葉県 ○生マッシュルーム 千葉県 ○えのき 長野県
- いちご 茨城県 ○メロン 静岡県 ○せとか 愛媛県