

給食だより 3月号



問合せ
 秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)
 電話番号 0463-86-6525 (直通)



実施日	配膳図	献立名	主な材料とその働き			栄養量			給食センター 栄養士からの メモ	本 町	南	東	北	西	南 が 丘	浜 沢	鶴 巻		
			おもに体の組織をつくる 1群・2群	おもに体の調子を整える 3群・4群	おもにエネルギーとなる 5群・6群	1群* (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)										塩分 (g)	
2月		カレーライス(麦入りごはん/ルウ) 白菜漬け 牛乳	豚肉 脱脂粉乳 牛乳	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが りんごソース 白菜	米 おおむぎ じゃがいも サラダ油(米油) カレールウ 砂糖	709	26.2	27.3	2.9	今年度最後の月になりました。身支度や配膳はスムーズにできるようにになりましたか? 1年間を振り返ってみましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
3火		ちらし寿司 いかのかりん揚げ 白玉汁 りんごゼリー 牛乳	油揚げ いか 牛乳	にんじん れんこん しいたけ 大根 しめじ 小松菜	米 ビタミン強化米 砂糖 片栗粉 米油 白玉 りんごゼリー	734	29.9	20.8	3.2	★ひな祭り★ ひな祭りは、平安時代の「ひいな遊び」と中国の厄払いが結びついて発展したものとわれています。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
4水		チャブチエ丼(ごはん/具) 大学芋 わかめスープ 牛乳	豚肉 わかめ 木綿豆腐 なると 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが えのきたけ たけのこ 小松菜	米 ビタミン強化米 はるさめ しらたき サラダ油(米油) ごま油 砂糖 米油 さつまいも ごま	720	24.9	23.0	2.8	大学芋には秦野産のさつまいもを使っています。さつまいもは日本では鹿児島県から広まりました。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
5木		甘辛からあげ丼(ごはん/具) あんかけ汁 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 牛乳	長ねぎ にんじん えのきたけ 小松菜	米 片栗粉 米油 砂糖 冷凍うどん こんにゃく	767	32.1	33.6	2.1	よく噛んで食べていますか? よく噛むことは消化や吸収を助けます。また、脳の働きも良くなります。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
6金		コーンピラフ 照り焼きチキン 野菜のスープ煮 アセロラゼリー 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	ホールコーン 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ セロリー にんじん 小松菜	米 サラダ油(米油) 砂糖 片栗粉 じゃがいも アセロラゼリー	721	29.4	24.8	3.4	一年間の給食で好きな献立はありましたか? 日々の食事の量やバランスを、給食を自炊にしてみてください。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
9月		ガーリックライス ポークビーンズ コンドレッシングサラダ 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	にんじん にんにく 枝豆 さやいんげん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ 赤パプリカ 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン	米 カルシウム強化米 サラダ油(米油) じゃがいも 砂糖	706	29.1	26.4	3.1	目に見えなくても手には菌や汚れが付いています。給食の前は、全員がせっけんで手をよく洗いましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
10火		コッペパン 鶏肉のから揚げ ミックスサラダ ABCスープ 牛乳	鶏肉 牛乳	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	コッペパン 片栗粉 米油 じゃがいも サラダ油(米油) 砂糖 マカロニ	754	32.4	39.4	3.7	スプーンとフォークは、それぞれが混ざらないように、向きもそろえて片付けましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
12木		ごはん 鶏肉のねぎ塩だれかけ もやしのおかか和え すまし汁 牛乳	鶏肉 花かつお なると 牛乳	長ねぎ にんにく 緑豆もやし にんじん 大根 しめじ 小松菜	米 片栗粉 米油 ごま油 砂糖	737	31.8	34.1	2.4	★ふるさと秦野食育DAY★ 今日は、秦野産の長ねぎ・大根・小松菜、県内産のもやしなど、全ての献立に地産産物が入っています。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
13金		焼肉丼(ごはん/具) 肉だんごと切干大根のピリ辛スープ 牛乳	豚肉 肉だんご 油揚げ 牛乳	にんにく しいたけ 玉ねぎ にんじん にら 切干大根 大根 長ねぎ 小松菜	米 カルシウム強化米 サラダ油(米油) 砂糖 片栗粉 ごま油	701	31.0	26.4	2.8	毎日出ている牛乳には成長期に必要なカルシウムが豊富です。春休みにも牛乳をぜひ飲んでください。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
16月		ごはん 和風ハンバーグ にんじんしりしり じゃがいもの味噌汁 牛乳	豚ひき肉 鶏ひき肉 まぐろ油揚げ 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ 牛乳	たまねぎ 大根 こねぎ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	米 カルシウム強化米 パン粉 砂糖 じゃがいも	769	37.3	30.8	3.1	ハンバーグはタネから給食センターで作り、チームコンベクションオープンでふんわりと焼いています。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
17火		コッペパン 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ(マヨ入り) 牛乳	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ きゅうり トマトピューレ	コッペパン サラダ油(米油) 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	727	32.6	38.5	3.5	もうすぐ春休みですね。休みの間も「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活リズムを心がけましょう。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○
18水		ごはん 鮭の塩焼き 磯香和え 豚汁 牛乳	塩鮭 やきのり 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳	キャベツ 小松菜 えのきたけ 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	米 サラダ油(米油) ごま油 じゃがいも	722	41.5	27.2	3.3	給食最終日です。1年間ありがとうございました。春休みはリフレッシュして新生活を元気に迎えますよ!	1年	○	○	○	○	○	○	○	○










※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

給食だより 3月号

今年度も残りわずかとなりました。今年度も学校給食にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。3月は、冬から春へと季節が移りかわる節目の月です。給食を通して、食べ物大切に作る心や、仲間と協力して配膳する力、姿勢やマナーなど様々な力を身につけてきたのではないのでしょうか。卒業や進級を迎えるこの時期、一年間の食生活を振り返りながら、元気に新年度を迎えましょう。

1年間の振り返りをしよう!

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか?</p> 	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか?</p> <p>いただきます</p> 	<p>おはしを正しく使うことができましたか?</p> 
<p>よくかんで味わって食べられましたか?</p> 	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか?</p> <p>バランス</p> 	<p>自分に必要な量を考えて食べる事ができましたか?</p> 
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか?</p> 	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか?</p> 	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか?</p> 

春休みも毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。朝食を抜くと、エネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温をあげることができません。体温が低いことで物事に集中できない、イライラする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、朝食をとる習慣をつけることが大切です。また、保護者の生活習慣は子どもに大きく影響します。家族で、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、春休みも元気で健康に過ごしましょう。

3年生のみなさん 卒業おめでとうございます!

いよいよ卒業ですね。給食は楽しい時間になりましたか? お気に入りの献立はありましたか? 友達や先生方と過ごした給食の時間も学校生活の思い出の一つになっているのではないのでしょうか。

「食」という字は「人」を「良」くすると書きます。私たちは食べたものからしか栄養を取ることができません。何をどんな風に誰と食べるかで、体や心は健康になったり、病気になったりします。今までの給食を通して身につけた「食べる力」は、これからの生活を支える大切な力です。

これからは自分自身で食べ物を選ぶ機会が増えていきます。これから先も食べることを大切に、自分の体と心を整える力を育て続けてください。新しい環境でもしっかり食べて、元気に未来へ羽ばたいていくことを願っています。

必ず忘れないでね



3月の行事食

ひな祭り(3日)

ひな祭りは、桃の節句ともいわれ、女の子の健やかな成長を祝う行事です。

ひな人形には、身代わりになって災いから守ってくれるという意味があります。ひな祭りには、ちらし寿司やひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。給食では「ちらし寿司」を出します。

ふるさとほだの食育DAY(12日)

長ねぎ、大根、小松菜は秦野産、もやしは県内産で、今日の給食のどの献立にも地場産物を使っています。食材が新鮮なだけでなく、地元の農家さんを応援することにもつながります。食べ物を通して、地元の魅力を感じてみましょう。

保護者の方へ

3月分の給食費の引き落としは、**27日(金)**です。

前日までに必ず**残高の確認**をお願いいたします。