

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	曜日	盛付図	献立名	主な材料とその働き			栄養量				学年	本町中	南中	東中	北中	大根中	西中	南が丘中	渋沢中	鶴巻中
				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	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (%)	塩分 (g)										
				1群、2群	3群、4群	5群、6群														
1	水		麦入りご飯 ひき肉の炒り豆腐 揚げ餃子 ピリ辛きゅうり 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 餃子 細切り昆布 牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり しょうが にんにく	米 おおむぎ じゃがいも 砂糖 片栗粉 サラダ油 (米油) 米油 ごま油	778	28.6	30.9	2.7	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2	木		ご飯 豚肉のみそ炒め チキンサラダ 五目煮豆 牛乳	豚肉 赤みそ 鶏ささみ 大豆水煮 鶏肉 牛乳	にんじん 小松菜 たまねぎ しょうが キャベツ ホールコーン れんこん ごぼう	米 ビタミン強化米 砂糖 片栗粉 こんにゃく サラダ油 (米油)	783	38.9	30.8	2.5	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3	金		ちらしごはん めかじきのから揚げ 野菜のごま炒め めかじきのから揚げ ひなまつり三色ゼリー 牛乳	油揚げ かじき 鶏肉 牛乳	菜の花 にんじん ほうれんそう れんこん 干しいたけ しょうが キャベツ 白桃缶 みかん缶	米 ビタミン強化米 砂糖 小麦粉 三色ゼリー 米油 ごま油 白ごま	794	34.8	27.3	2.6	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6	月		麦入りご飯 チキンカツ ひじきの炒り煮 すまし汁 牛乳	鶏肉 大豆水煮 油揚げ 木綿豆腐 ひじき 牛乳	にんじん 小松菜 にんにく しめじ たけのこ 長ねぎ たまねぎ	米 おおむぎ 小麦粉 パン粉 こんにゃく 砂糖 米油 サラダ油 (米油)	855	38.9	34.4	3.3	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7	火		黒パン ポークソテーオニオンソース マセドアンサラダ 野菜スープ 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	赤パプリカ にんじん ごまつな たまねぎ にんにく しめじ きゅうり キャベツ セロリ	黒パン 砂糖 片栗粉 じゃがいも サラダ油 (米油) マヨネーズ	773	37.6	37.7	4.4	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9	木		カラフルピラフ チキンナゲット ポトフ ヨーグルト 牛乳	チキンナゲット 豚肉 ヨーグルト 牛乳	ピーマン 赤パプリカ にんじん ほうれんそう にんにく ホールコーン たまねぎ 大根 キャベツ	米 じゃがいも バター サラダ油 (米油) 米油	774	30.5	30.2	2.9	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10	金		ご飯 (ふりかけ) 豚のみそだれ 切り干し大根のサラダ 豚けんちん汁 牛乳	さわら 白みそ 豚肉 木綿豆腐 ふりかけ(たまご) 牛乳	にんじん 小松菜 切干大根 きゅうり 緑豆もやし きくらげ ごぼう 大根 しめじ	米 砂糖 さといち サラダ油 (米油)	737	39.5	25.5	3.1	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13	月		ビビンバ丼 (もち麦入りご飯) 肉だんごの豆乳坦々スープ 牛乳プリン 牛乳	豚ひき肉 肉だんご 木綿豆腐 赤みそ 豆乳 牛乳	にんじん 小松菜 にら にんにく 緑豆もやし 長ねぎ 干しいたけ	米 もち麦 砂糖 片栗粉 牛乳プリン サラダ油 (米油) ごま油 白ごま	833	38.5	32.3	3.1	1年	○	○	×	○	○	○	○	○	○
14	火		豚キムチ焼きそば 春巻き 中華スープ 牛乳	豚肉 赤みそ 春巻き 鶏肉 わかめ 牛乳	にんじん にら 白菜キムチ キャベツ たけのこ たまねぎ きくらげ	中華めん 砂糖 片栗粉 サラダ油 (米油) 米油 ごま油	800	33.8	42.9	3.9	1年	○	×	×	○	○	○	○	○	○
15	水		ご飯 しらたきの中華和え 卵のスープ 牛乳	鶏肉 卵 豚肉 牛乳	にんじん 長ねぎ しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ ホールコーン	米 ビタミン強化米 小麦粉 片栗粉 砂糖 しらたき 米油 ごま油	805	33.1	35.0	3.2	1年	×	×	×	○	○	○	○	○	○
16	木		ご飯 ハンバーグ 野菜のクリーム煮 牛乳	豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏肉 あおさ 牛乳	トマト缶 パセリ にんじん かぶ (葉) 小松菜 たまねぎ にんにく キャベツ かぶ	米 ビタミン強化米 パン粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉 小麦粉 サラダ油 (米油) 米油 バター	885	37.6	34.4	2.6	1年	×	×	×	○	○	○	○	○	○
17	金		五目ませごはん 白身魚のから揚げ 豆腐の具だくさんスープ 牛乳	鶏肉 油揚げ メルルーサ 木綿豆腐 豚肉 あおさ 牛乳	にんじん 小松菜 ごぼう 干しいたけ しょうが 緑豆もやし	米 ビタミン強化米 砂糖 片栗粉 しらたき サラダ油 (米油) 米油 ごま油	754	38.2	32.3	2.4	1年	×	×	×	○	○	○	○	○	○
20	月		ねぎま井 (もち麦入りご飯) あっさり豚汁 チョコドームケーキ 牛乳	鶏肉 うずら卵 豚肉 赤みそ 白みそ 牛乳	にら にんじん 小松菜 しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ 大根 ごぼう たまねぎ	米 もち麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく チョコドームケーキ サラダ油 (米油)	877	41.3	31.6	2.6	1年	×	×	×	○	○	○	○	○	○

22	水		チキンカレーライス	鶏肉 ベーコン 牛乳	にんじん パセリ	米 じゃがいも	804	30.7	30.9	3.3	1年	x	x	x	x	o	x	x	x	x	
			コーンソテー		小松菜 たまねぎ						サラダ油 (米油)	2年	x	x	x	x	o	x	x	x	x
			チキンカレー(ルー)		にんにく しょうが						カレールウ 米油	3年	x	x	x	x	x	x	x	x	x
			牛乳		りんごソース																

※1 2年1組 × ※2 2年1組 ○
2年2組 ○ 2年2組 ×

★今月の献立メモ★

- ・3日(金)は、ひな祭りで、女の子の成長を祝う行事です。ひな祭りの行事食には、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。給食では、「ちらしごはん」と「ひなまつり三色ゼリー」を提供予定です。
- ・7日(火)「マセドアンサラダ」の「マセドアン」はフランス語で切り方を意味する言葉で「さいのめ切り」や「角切り」を意味します。じゃがいもやにんじんをさいの目切りし、塩、こしょう、マヨネーズで食べやすいように味付けして提供予定です。
- ・14日(火)「豚キムチ焼きそば」の具には、豚肉やキムチ、キャベツ、にら、にんじんなどを使い、赤味噌、しょうゆなどで味付けをします。平皿に盛り付けて食べてください。



給食費について

3月分の引き落としは、27日(月)です。
※前日までに残高の確認をお願いします。

★今月の募集献立★

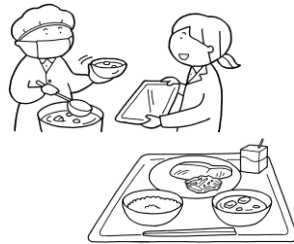
「ひき肉の炒り豆腐」

南中学校 保護者 金子幸文さん

1年間のふりかえりチェック

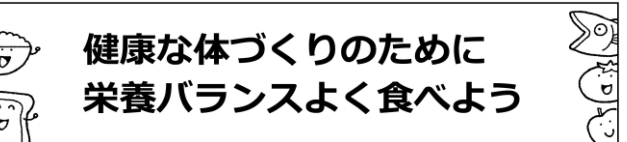
給食の時間をふりかえて、できたものには□にチェックを入れましょう。

- 協力して給食の準備をすることができた
- 身支度をきれいに整えて配膳した
- 1人分の量をきれいに盛りつけた
- バランスのよい食事のとり方がわかった
- 地域の地場産物がわかった
- 感謝の気持ちを持って食べることができた



今年度も残り1か月となりました。これまで、食について、給食だよりを通してさまざまなことをお伝えしてきました。学んだことをこれからの生活にも活かしてほしいと思います。卒業する3年生、進級する在校生のみなさん、自分自身を大切にし、健康管理をして、これからも活躍されることを願っています。

健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう



わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。



体重は増えていくよ 成長期だもの

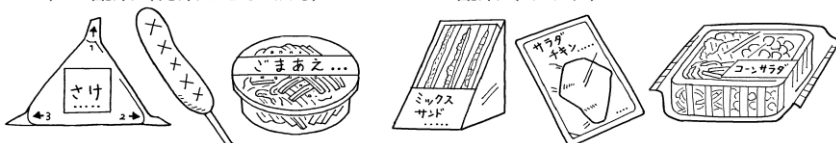
成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。

コンビニ食 栄養バランスよく買おう

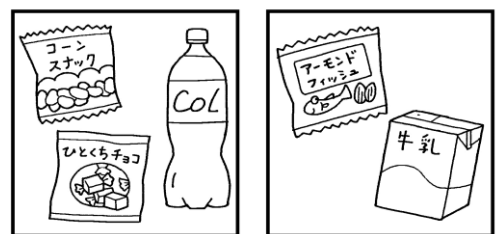
コンビニなどで食事を買う時にも、栄養バランスをととのえることが大切です。弁当に野菜の総菜を追加したり、いろいろな料理を組み合わせ、主食・主菜・副菜をそろえるようにし、「主食だけ」「主菜が揚げ物ばかり」「野菜が少ない」などにならないようにしましょう。

〈購入例〉

- ① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ) ② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸しどり)+副菜(サラダ)



間食は何を買いますか



甘いものやスナック菓子、清涼飲料水などが多いと、糖分や脂質のとりすぎになります。カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素がとれるものを選びと良いでしょう。

～給食の残食について～

生徒のみなさんが食べ終わった食缶は、給食センターへ戻され、毎日調理員さんたちが、学校ごとに残食量を計量しています。日にもよりますが、最大500～700kgもの残量が返ってきます。

返ってきた食缶はみなさんからのメッセージです。食缶が空になって返ってきたら、調理員さんみんなが大喜びしています。

皆さんに喜んでもらえるように献立を考えていますので、できるだけ残さず、食べてほしいと思います。

日本の1年間の食品ロス 約643万 トン

日本の食品ロスは1年間で約643万トン(平成28年度推計値)です。食品メーカーや飲食店などからは約352万トンが、一般家庭からは約291万トンが発生しています。日本は多くの食べ物を輸入していますが、その一方で、大量の食べ物を捨てているのです。

※平成28年度の推計値です。毎年の食品ロスの推計値は農林水産省・環境省から公表されます。

食品メーカーなどの食品ロス



約352万トン

家庭の食品ロス



約291万トン

世界の食料援助量よりも多い!

2017年の世界の食料援助量は約380万トンでした。つまり日本では、世界の食料援助量よりも多い食べ物を捨てていることになります。