

令和6年度

「食」の現場から「食育」の現場へ！おいしく、安心・安全な給食を届けます。

3月 献立表

〈伊達市中央給食センター〉

3月の食育目標：食生活の反省をしよう。

●食事のマナーを見直そう。

今月のカミカミ献立の日

- 4日火…海草サラダ
- 10日月…豆っこ入りのっぺい汁
- 11日火…こんにゃくのサラダ
- 13日木…中華くらげサラダ



赤 血や肉となる
緑 体の調子を整える
黄 熱や力となる
家 家でとってほしい食べ物

月	火	水	木	金																								
3 ひな祭り献立 ・ささみ・いわしの梅煮和え ・ひなあられ ・ちらし寿司 ・なるとのすまし汁	4 受験生応援献立 ・海草サラダ ・メンチカツ ・キムチチャーハン ・おくら入り春雨スープ	5 ・コールスローサラダ ・ウィンナー ・ヨーグルト ・コッペパン ・玉子スープ	6 ・もやしゆかり和え ・納豆 ・麦ごはん ・カレー風味肉じゃが	7 ・わかめ和え ・肉シウマイ(2コ) ・中華めん ・しょう油ラーメンかけ汁																								
10 ・ごま和え ・アジフライ ・減塩パックソース ・ごはん ・豆っこ入りのっぺい汁	11 卒業祝い献立 ・こんにゃくのサラダ ・鶏のから揚げ(2コ) ・お祝いクレープ ・麦ごはん ・チキントマトカレー	12 ・ブロッコリーサラダ ・チキンナゲット(2コ) ・黒パン ・ミネストローネ	13 ・中華くらげサラダ ・ぎょうざ(2コ) ・ごはん ・中華コーンスープ	14 ・からし和え ・野菜コロッケ ・ソフトめん ・五目うどんかけ汁																								
17 ・浅漬け ・さばの塩焼き ・麦ごはん ・けんちんみそ汁	18 ・大根と油揚げのナムル ・揚げ春巻き ・ごはん ・もやしとハムの中華スープ	19 ・もやしサラダ ・白身魚のフライ ・ノンエッグタルタルパックソース ・コッペパン ・クリームシチュー	20 春分の日 																									
今月の平均栄養価 ※()は基準値です。 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>544(490)</td> <td>618(650)</td> <td>740(830)</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td> <td>20.8(16~25)</td> <td>23.7(21~33)</td> <td>28.3(27~42)</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td>18.0(11~16)</td> <td>20.2(14~22)</td> <td>23.7(18~28)</td> </tr> <tr> <td>カルシウム(mg)</td> <td>269(290)</td> <td>320(350)</td> <td>379(450)</td> </tr> <tr> <td>食塩(g)</td> <td>2.3(1.5未満)</td> <td>2.5(2.0未満)</td> <td>2.9(2.5未満)</td> </tr> </tbody> </table>						幼稚園	小学校	中学校	エネルギー(kcal)	544(490)	618(650)	740(830)	たんぱく質(g)	20.8(16~25)	23.7(21~33)	28.3(27~42)	脂質(g)	18.0(11~16)	20.2(14~22)	23.7(18~28)	カルシウム(mg)	269(290)	320(350)	379(450)	食塩(g)	2.3(1.5未満)	2.5(2.0未満)	2.9(2.5未満)
	幼稚園	小学校	中学校																									
エネルギー(kcal)	544(490)	618(650)	740(830)																									
たんぱく質(g)	20.8(16~25)	23.7(21~33)	28.3(27~42)																									
脂質(g)	18.0(11~16)	20.2(14~22)	23.7(18~28)																									
カルシウム(mg)	269(290)	320(350)	379(450)																									
食塩(g)	2.3(1.5未満)	2.5(2.0未満)	2.9(2.5未満)																									

給食&食育だより

あなたの食生活はどうか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…

- 7~9個: ☆☆☆ たいへんよくがんばりました
- 4~6個: ☆☆ よくがんばりました
- 1~3個: ☆ もうすこしががんばりましょう
- 0個: まずはたべることすきにしましょう

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食をおいしく食べてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！

もうすぐ春休み！

新年度に向けて準備をする機会に。

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

3月の行事&記念日 3択クイズ

3/3 桃の節句・ひな祭り

Q1 この白のお祝い料理に使われる、2枚のからがピタリと合う貝は？

① アサリ ② ハマグリ ③ シジミ

3/8 さやえんどうの日

Q2 さやえんどうの別の名前は？

① 絹さや ② 麻さや ③ 絹さや

3/10 砂糖の日

Q3 砂糖の原料として、間違っているのはどれでしょう？

① さとうきび ② てん菜 ③ パナ

3/11 いのちの日(東日本大震災に由来)

Q4 災害時に備えるには、1人1日どのくらいの水があれば良い？

① コップ1杯 ② ペットボトル1本分(500mL) ③ ペットボトル6本分(3L)

3/20 春分の日

Q5 春分の日にお供える、花の名がついたこのもちのことを、何という？

① さくらもち ② ぼたもち ③ おはぎ

3/28 三つ葉の日

Q6 セリ科の三つ葉と、同じ仲間の野菜はどれ？

① にんじん ② ほうれん草 ③ トマト

※Q1=②(「はまぐりの汁」がよく作られている) Q2=③ Q3=③ Q4=③ Q5=②(秋分の白の餅の名は「おはぎ」) Q6=①

※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。