

平成 30 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

- 7日 休 … れんこんきんぴら
- 12日 休 … 海藻サラダ
- 13日 休 … こぼろサラダ



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																								
<p>ねん かん ふ かえ</p> <p>4月 1年間の振り返りをしよう! 3月</p> <p>日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。</p> <p>ご卒業おめでとうございます</p> <p>毎日を生きて過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくりたい」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。</p>																												
<p>4 さわらのいそげ電田揚げ ・菜の花あえ ・ちらしずし ・すまし汁</p>	<p>5 桃陵中学校希望献立 ・鶏肉の唐揚げ(2コ) ・春雨サラダ ・みかんゼリー ・わかめごはん ・なめこ汁 (★1…お祝いパフェ)</p>	<p>6 卒業・進級お祝い献立 ・三色オムレツ ・キーマカレー ・ナン ・野菜ポトフ ・お祝いパフェ</p>	<p>7 鮭の塩焼き ・れんこんのきんぴら ・カルシウム入 仙台商校のこぼろ 給食なし 弁当日</p>	<p>1 焼きぎょうざ(2コ) ・デコポン ・ひなあられ ・中華めん ・みそラーメンかけ汁</p>																								
<p>幼 575kcal 2.2g 小 642kcal 2.3g 中 765kcal 2.8g</p>	<p>幼 611kcal 2.4g 小 686kcal 2.7g 中 824kcal 3.2g</p>	<p>幼 622kcal 2.5g 小 696kcal 2.8g 中 820kcal 3.3g</p>	<p>幼 570kcal 1.9g 小 639kcal 2.5g 中 759kcal 2.5g</p>	<p>幼 574kcal 1.9g 小 639kcal 2.1g 中 785kcal 2.3g</p>																								
牛乳、鶏肉、豆腐、さわら、かつお節、青のり 人参、ねぎ、菜の花、キャベツ、もやし、れんこん、干しいたけ、ごはん、でん粉、ひ、砂糖、米油 いも類	牛乳、豆腐、鶏肉、ハム、わかめ、みそ 人参、大根、ねぎ、キャベツ、きゅうり、なめこ ごはん、でん粉、米油、春雨、砂糖、ごま油、みかんゼリー 魚類	牛乳、ウインナー、卵、豚肉 人参、玉ねぎ、白菜、かぶ、ブロッコリー、グリーンピース、コーン、にんにく、トマト ナン、じゃがいも、カレールウ、お祝いパフェ 緑黄色野菜	牛乳、鮭、豚肉、さつまいも、みそ 大根、人参、ほうれん草、れんこん、干しいたけ、ごんにやく、ごはん、じゃがいも、ひ、ごま、砂糖 海藻類	牛乳、卵、鶏肉、油揚げ、わかめ 人参、大根、ねぎ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんにく、干しいたけ ソフトめん、里いも、砂糖、ごま油 果物類																								
<p>11 ブロッコリーサラダ ・福神漬け ・ストロベリーヨーグルト ・カルシウム入ごはん ・ポークカレー</p>	<p>12 鶏肉のハーブ焼き ・海藻サラダ ・コッペパン ・ブルーベリージャム ・コーンスープ</p>	<p>13 さばのしょうが煮 ・こぼろサラダ ・プリン ・ごはん ・のっぺい汁 給食なし 霊山中学校</p>	<p>14 納豆 ・炒め酢豚 ・ジュシー ・オレンジ ・麦ごはん ・もやしのみそ汁</p>	<p>15 もち米肉だんご(2コ) ・杏仁フルーツ ・中華めん ・しょう油ラーメンかけ汁</p>																								
<p>幼 647kcal 2.7g 小 728kcal 2.9g 中 847kcal 3.5g</p>	<p>幼 606kcal 2.3g 小 702kcal 2.8g 中 855kcal 3.6g</p>	<p>幼 584kcal 1.5g 小 622kcal 1.6g 中 760kcal 1.8g</p>	<p>幼 606kcal 2.0g 小 694kcal 2.2g 中 826kcal 2.4g</p>	<p>幼 613kcal 1.9g 小 688kcal 2.1g 中 816kcal 2.5g</p>																								
牛乳、豚肉、ヨーグルト 人参、玉ねぎ、グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ、コーン、にんにく、福神漬け、りんご ごはん、じゃがいも、米油、カレールウ、砂糖 豆類	牛乳、ベーコン、鶏肉、海藻、ツナ 人参、玉ねぎ、コーン、グリーンピース、もやし、きゅうり コッペパン、シチュールウ、砂糖、ブルーベリージャム きのこ類	牛乳、鶏肉、油揚げ、さば、卵 人参、ねぎ、大根、ごぼう、キャベツ、コーン、きゅうり、しょうが、ごんにやく、干しいたけ ごはん、でん粉、マヨネーズ、砂糖 果物類	牛乳、豚肉、納豆、油揚げ、みそ 人参、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、もやし、ほうれん草、干しいたけ、しょうが、オレンジ 麦ごはん、じゃがいも、でん粉、砂糖、ごま油 海藻類	牛乳、豚肉、鶏肉 人参、もやし、玉ねぎ、にら、メンマ、干しいたけ、にんにく、パイン、桃、みかん 中華めん、もち米、パン粉、ごま油、砂糖、杏仁豆腐 緑黄色野菜																								
<p>18 おろしハンバーグ ・キャベツのごまドレサラダ ・カルシウム入ごはん ・ふりかけ</p>	<p>19 とんカツ ・パックス ・おなか和え ・ツナごはん ・えのきだけのみそ汁</p>	<p>20 白身魚のタルタルソース焼き ・和風サラダ ・コッペパン ・コンソメスープ ・マーシャルピーズ</p>	<p>今月の平均栄養価 ※()は基準値です。</p> <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>589 (490)</td> <td>662 (650)</td> <td>790 (830)</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>23.0 (16~25)</td> <td>26.0 (21~33)</td> <td>30.4 (27~42)</td> </tr> <tr> <td>脂質 (g)</td> <td>18.7 (11~16)</td> <td>21.1 (14~22)</td> <td>23.8 (18~28)</td> </tr> <tr> <td>カルシウム (mg)</td> <td>330 (290)</td> <td>375 (350)</td> <td>403 (450)</td> </tr> <tr> <td>食塩 (g)</td> <td>2.1 (1.5未満)</td> <td>2.3 (2.0未満)</td> <td>2.7 (2.5未満)</td> </tr> </tbody> </table>			幼稚園	小学校	中学校	エネルギー (kcal)	589 (490)	662 (650)	790 (830)	たんぱく質 (g)	23.0 (16~25)	26.0 (21~33)	30.4 (27~42)	脂質 (g)	18.7 (11~16)	21.1 (14~22)	23.8 (18~28)	カルシウム (mg)	330 (290)	375 (350)	403 (450)	食塩 (g)	2.1 (1.5未満)	2.3 (2.0未満)	2.7 (2.5未満)
	幼稚園	小学校	中学校																									
エネルギー (kcal)	589 (490)	662 (650)	790 (830)																									
たんぱく質 (g)	23.0 (16~25)	26.0 (21~33)	30.4 (27~42)																									
脂質 (g)	18.7 (11~16)	21.1 (14~22)	23.8 (18~28)																									
カルシウム (mg)	330 (290)	375 (350)	403 (450)																									
食塩 (g)	2.1 (1.5未満)	2.3 (2.0未満)	2.7 (2.5未満)																									
<p>幼 530kcal 1.8g 小 591kcal 2.0g 中 703kcal 2.2g</p>	<p>幼 567kcal 1.8g 小 633kcal 2.1g 中 756kcal 2.5g</p>	<p>幼 556kcal 2.1g 小 622kcal 2.2g 中 741kcal 2.7g</p>																										
牛乳、豚肉、鶏肉、卵、豆腐、ひじき、みそ、かつお節 人参、玉ねぎ、にら、大根、キャベツ、きゅうり、コーン、干しいたけ、しょうが ごはん、でん粉、ごま、砂糖 魚類	牛乳、豚肉、ツナ、油揚げ、わかめ、みそ、かつお節 人参、大根、ほうれん草、キャベツ、もやし、グリーンピース、コーン、えのきだけ、しょうが ごはん、じゃがいも、パン粉、小麦粉、米油、砂糖 果物類	牛乳、ほき、ウインナー、わかめ、ちくわ 人参、玉ねぎ、コーン、グリーンピース、パセリ、もやし、きゅうり コッペパン、じゃがいも、米油、タルタルソース、砂糖、マーシャルピーズ きのこ類																										

★1…保原幼・栗野幼・堰本幼のみ6日休のお祝いパフェを5日休に提供します。

あなたの食生活は!? 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p> <p>はい · いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p> <p>はい · いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p> <p>はい · いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか?</p> <p>はい · いいえ</p>	<p>食事のマナーを守れていますか?</p> <p>はい · いいえ</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p> <p>はい · いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p> <p>はい · いいえ</p>	<p>好き嫌いをなく何でも食べていますか?</p> <p>はい · いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?</p> <p>はい · いいえ</p>

あなたは、いくつ「はい」に○がついたかな?

<p>「はい」が7~9個</p> <p>すばらしい!</p> <p>新しい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。</p>	<p>「はい」が4~6個</p> <p>あと一歩!</p> <p>できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。</p>	<p>「はい」が1~3個</p> <p>がんばって!</p> <p>まずはできそうなことから、がんばってみましょう。</p>	<p>「はい」が0個</p> <p>残念...</p> <p>自分には何ができて、何ができていないかを考えて、挑戦してみましょう。</p>
--	--	--	---

サワラ

春の魚「さわら(鱈)」について 3月4日(月)に給食に出る魚です。

サバ科に属し、1mほどの大きさに成長する大型の海水魚です。名前の由来は一説に、サバよりも細長い形をしていることから、「狭い腹」=サワラと呼ばれるようになったといわれます。漢字では魚偏に春で「鱈」と書

くように、一般的に春が旬の魚とされますが、北海道より南側の日本各地の沿岸に生息しており、ほぼ1年中水揚げされています。また、春に産卵すると味が落ちることから、関東地方では冬の「寒サワラ」が最も味が良いと好まれます。かつては瀬戸内海で多くとれていましたが、乱獲によって1980年代後半から激減してしまいました。2002年以降、「サワラ瀬戸内海系群資源回復計画」による漁業関係者の取り組みで、少しずつ回復しているところです。

サゴシ

サワラ

成長につれて名前が変わる「出世魚」です。

※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。