

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

- 3月2日月…れんこんサラダ
- 3月5日(木)…海藻サラダ
- 3月9日月…切り干し大根の煮物
- 3月12日(木)…もやしのナムル



- 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																								
こんだて	2 れんこんサラダ さばのみそ煮 麦ごはん のっぺい汁	3 ひな祭り献立 菜の花和え ソースとんかつ ひなあられ ちらしずし すまし汁	4 ほうれん草とツナのサラダ 福神漬け ストロベリーヨーグルト カルシウム入りごはん チキンカレー	5 海藻サラダ ハムエッグ コッペパン コーン ラフランスジャム シチュー	6 ささ身と和え 白花豆コロッケ 一口とおとめゼリー ソフトめん けんちんうどん かけ汁																								
エネルギー	598kcal 2.0g	605kcal 2.8g	816kcal 3.7g	840kcal 2.7g	831kcal 2.4g																								
赤緑黄家	牛乳、さば、鶏肉、油揚げ、みそ 人参、れんこん、キャベツ、きゅうり、大根、ねぎ、万能ねぎ、コーン、こんにゃく 麦ごはん、里いも、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング、ごま、でん粉 果物類	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、かつお節 人参、菜の花、キャベツ、もやし、ほうれん草、ねぎ、干しいたけ、れんこん、たけのこ ごはん、ひなあられ、ふ、小麦粉、パン粉、米油、砂糖、でん粉 海藻類	牛乳、鶏肉、ほうれん草、ツナ、ヨーグルト 福神漬け、ストロベリーヨーグルト カルシウム入りごはん、チキンカレー	牛乳、鶏肉、油揚げ、白花豆、わかめ 人参、キャベツ、きゅうり、大根、ねぎ、ごぼう、こんにゃく、干しいたけ じゃがいも、じゃがいも、パター、小麦粉、パン粉、米油、ごま油、砂糖、ゼリー 魚類	牛乳、鶏肉、油揚げ、白花豆、わかめ 人参、キャベツ、きゅうり、大根、ねぎ、ごぼう、こんにゃく、干しいたけ じゃがいも、じゃがいも、パター、小麦粉、パン粉、米油、ごま油、砂糖、ゼリー 魚類																								
こんだて	9 切干大根の煮物 鮭の照りマヨネーズ焼き カルシウム入りごはん キャベツとえのきだけのみそ汁	10 ブロッコリーとハムのサラダ かぼちゃグラタン コッペパン 和風マッシュポテト	11 小松菜のごまドレッシング まぐろフライ バックソース ひじきごはん なめこ汁 クレープ☆1	12 もやしのナムル 厚焼き卵 麦ごはん マーボー豆腐 クレープ☆2	13 豆乳フルーツ和え 揚げぎょうざ(2コ)																								
エネルギー	535kcal 1.8g	902kcal 2.7g	848kcal 2.8g	840kcal 2.7g	896kcal 2.5g																								
赤緑黄家	牛乳、鮭、鶏肉、さつま揚げ、豆腐、わかめ、みそ 人参、切干大根、さやいんげん、こんにゃく、キャベツ、えのきだけ カルシウム入りごはん、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖 緑黄色野菜	牛乳、ベーコン、ハム、豆腐 人参、ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、セロリ、トマト、パセリ コッペパン、じゃがいも、マカロニ、米粉、砂糖、マーシャルピーンズ、ドレッシング 豆類	牛乳、まぐろ、豆腐、わかめ、みそ、ひじき 人参、小松菜、キャベツ、大根、ねぎ、なめこ、コーン ごはん、小麦粉、パン粉、米油、ごま、砂糖、(クレープ) 果物類	牛乳、卵、豚肉、豆腐、ちくわ、みそ 人参、もやし、小松菜、たけのこ、ねぎ、にら、干しいたけ、しょうが、にんにく 麦ごはん、でん粉、砂糖、ごま油、ごま、(クレープ) 海藻類	牛乳、豚肉、豆腐 人参、もやし、玉ねぎ、にら、メンマ、にんにく、干しいたけ、パインアップル、黄桃、みかん 中華めん、小麦粉、米油、ごま油、砂糖 緑黄色野菜																								
こんだて	16 ごま和え 和風きんぴら包み焼き 麦ごはん 豚汁 味付けのり クレープ☆3	17 ホイコーロー 納豆 デコポン カルシウム入りごはん 凍り豆腐入りみそ汁	18 花野菜のいどりサラダ いかなげつ(2コ) レアチーズいちご カレーピラフ風 わかめスープ	19 大豆入りキーマカレー 三色オムレツ すだちゼリー ナン 野菜のポトフ	20 春分の日																								
エネルギー	562kcal 2.3g	732kcal 2.5g	800kcal 3.3g	829kcal 3.8g																									
赤緑黄家	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、のり、みそ 人参、ほうれん草、キャベツ、もやし、大根、ねぎ、玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく 麦ごはん、里いも、パン粉、砂糖、ごま、(クレープ) きのこ類	牛乳、納豆、豚肉、凍り豆腐、わかめ、みそ 人参、ピーマン、もやし、キャベツ、玉ねぎ、デコポン カルシウム入りごはん、じゃがいも、砂糖、でん粉、ごま油、米油 魚類	牛乳、いかに、たらこ、ベーコン、ハム、豆腐、鶏肉、チーズ、わかめ 人参、ブロッコリー、カリフラワー、玉ねぎ、コーン、ピーマン、ズッキーニ、青菜、かぼちゃ、梅 ごはん、小麦粉、米油、オリーブ油、砂糖 いも類	牛乳、卵、豚肉、ウィンナー、大豆 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、干しいたけ、チャツネ ナン、じゃがいも、カレー粉、米油、砂糖、ゼリー 緑黄色野菜																									
こんだて	23 和風ポテトサラダ 豚肉のパン粉焼き 給食なし	今月の平均栄養価 ※()は基準値です。																											
エネルギー	588kcal 2.0g	<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>602 (490)</td> <td>674 (650)</td> <td>810 (830)</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>23.0 (16 ~ 25)</td> <td>25.9 (21 ~ 33)</td> <td>30.3 (27 ~ 42)</td> </tr> <tr> <td>脂質 (g)</td> <td>19.3 (11 ~ 16)</td> <td>21.6 (14 ~ 22)</td> <td>24.6 (18 ~ 28)</td> </tr> <tr> <td>カルシウム (mg)</td> <td>333 (290)</td> <td>377 (350)</td> <td>409 (450)</td> </tr> <tr> <td>食塩 (g)</td> <td>2.2 (1.5 未満)</td> <td>2.4 (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)	602 (490)	674 (650)	810 (830)	たんぱく質 (g)	23.0 (16 ~ 25)	25.9 (21 ~ 33)	30.3 (27 ~ 42)	脂質 (g)	19.3 (11 ~ 16)	21.6 (14 ~ 22)	24.6 (18 ~ 28)	カルシウム (mg)	333 (290)	377 (350)	409 (450)	食塩 (g)	2.2 (1.5 未満)	2.4 (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)	602 (490)	674 (650)	810 (830)																										
たんぱく質 (g)	23.0 (16 ~ 25)	25.9 (21 ~ 33)	30.3 (27 ~ 42)																										
脂質 (g)	19.3 (11 ~ 16)	21.6 (14 ~ 22)	24.6 (18 ~ 28)																										
カルシウム (mg)	333 (290)	377 (350)	409 (450)																										
食塩 (g)	2.2 (1.5 未満)	2.4 (2.0 未満)	2.9 (2.5 未満)																										
赤緑黄家	牛乳、豚肉、卵、豆腐、ハム、かつお節、みそ 人参、玉ねぎ、にら、きゅうり、コーン、干しいたけ、しょうが、菜の花 ごはん、じゃがいも、パン粉、砂糖、でん粉、ごま、米油 海藻類																												

こんだて

23
和風ポテトサラダ
豚肉のパン粉焼き
給食なし

エネルギー 588kcal 2.0g

赤緑黄家

今月の平均栄養価 ※()は基準値です。

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー (kcal)	602 (490)	674 (650)	810 (830)
たんぱく質 (g)	23.0 (16 ~ 25)	25.9 (21 ~ 33)	30.3 (27 ~ 42)
脂質 (g)	19.3 (11 ~ 16)	21.6 (14 ~ 22)	24.6 (18 ~ 28)
カルシウム (mg)	333 (290)	377 (350)	409 (450)
食塩 (g)	2.2 (1.5 未満)	2.4 (2.0 未満)	2.9 (2.5 未満)

「食生活指針」で、あなたの食生活をチェック!

食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的に策定されたものです。

以下の10項目を参考に、自分の食生活を見直してみませんか?

食生活指針 (平成12年3月 文部省・厚生省・農林水産省決定、平成28年6月一部改正)

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかり。
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
- 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。
- 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

給食 & 食育だより

今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

1年間を振り返ってみましょう。できたら、()に○を書きましょう。

() 食事の前に必ず手を洗った。

() 食事のマナーを守ることができた。

() 苦手な食べ物にも挑戦できた。

() 朝ごはんを毎日食べた。

() おやつは時間と量を決めて食べた。

春のお彼岸とぼたもち

春分の日を挟んだ1週間は、春のお彼岸です。仏教では西に極楽浄土があるとされ、真西に太陽が沈むこの時期に、お墓参りをしてご先祖様をしのびます。同じように、秋にもお彼岸があります。

お彼岸の食べ物といえば、「ぼたもち」と「おはぎ」。どちらも、もち米とうるち米を混ぜて炊いたご飯をつぶして丸め、小豆のあんなどで包んだものです。

季節の花にちなみ、春は牡丹で「ぼたもち」、秋は萩で「おはぎ」と呼ばれます。

東西で違う!? ひなあられ

ひなまつりに食べる「ひなあられ」といえば、どんなものを思い浮かべますか? 実は、正月のお雑煮に入れるお餅の形のように、関東地方と関西地方で大きな違いがあるのです。

関東風ひなあられ
うるち米を燻ぜさせて作る「ボン菓子」を、砂糖などで甘く味つけし、緑やピンクに色をつけたもの。どで味つけしたもの。

関西風ひなあられ
乾燥させたお餅を焼いたり揚げたりして作る「おはぎ」を、塩やしょうゆなにかき、塩やしょうゆなにかき、塩やしょうゆなにかき。

※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。