

HAPPY



旬の食材
「にら」

3月の食育の目標

食生活を振り返ろう



LUNCH



食生活の振り返りをしよう

卒業や進級など節目を迎える時期になりました。今年1年間、皆さんは給食を食べながら、どんなことを感じ、学んででしょうか？ 給食は「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」などたくさんの思いを込めて作られています。

今年度もあと少しで終わりです。この1年間を振り返るとともに、残りの日々もバランスの良い食生活を心がけて元気に学校生活を送ってほしいと思います。

食事の前には手洗いを することができた

普段の生活で何気なく触るものには目に見えないウイルスや細菌が付着しています。その細菌が手についたまま食事をすると風邪など健康へ影響を及ぼします。食事の前には必ず手を洗い、気持ちよく食事を始められるようにしましょう。



心を込めて食事のあいさつを することができた

食べるということは、動物や植物などいろいろな生き物の命をいただくことです。食事が完成するまでに関わってください。すべての人たちに感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさまでした」が言えるといいですね。



よく噛んで味わって食べる ことができた

いつまでも美味しく食事をするためには、毎日の歯のお手入れが重要です。歯の健康に欠かせない、「噛む力」を鍛えるためにも、食事の時はひとくち30回を目安にゆっくり良く噛んで食べてください。



食事のマナーを守る ことができた

食事のマナーで大切なのは一緒に食事をする人たちへの気配りです。全員が美味しく、楽しい食事の時間にするためにも、箸の持ち方、姿勢、会話の内容など一人ひとりが意識して整えましょう。



バランス良く、なんでも 食べる事ができた

好き、嫌いをして極端に偏った食事をしている人はいませんか？ 偏った食事は体内の栄養バランスが崩れ、体調不良のきっかけの1つになります。苦手なものはひとくちだけでもチャレンジしてみしましょう。



自分の適量を理解する ことができた

人それぞれ食事の適量は違います。お腹がいっぱいになりすぎても、量が少なすぎても適量とは言えません。毎食「腹八分目」を意識し、自分の体調と相談しながら食事をする習慣を身につけましょう。



春休み中の食生活について

- ① 1日3回、必ず食べましょう。
- ② 不足しがちな緑黄色野菜を食べましょう。
- ③ いろいろな食品を組み合わせ食べてみましょう。
- ④ ゆっくりと時間をかけて食べましょう。
- ⑤ 「腹、八分目」食べすぎに注意！！
- ⑥ 塩分は控えめに。

春休み中も規則正しい生活をし、元気に過ごしましょう！



給食センターより



3年生のみなさんは、いよいよ卒業... 給食センターの給食ともお別れですね。卒業後も、健康で充実した毎日を送れるよう願っています。

1年間おたよりを通して、食に関するさまざまなことをお伝えしてきました。給食センターでは、安心安全な給食の提供だけでなく、生徒のみなさんが、美味しく楽しく食べられるようにと、工夫しながら給食作りに励んでいます。中学生のみなさんが大人になったとき、「おいしかったな」「また食べたいな」と思ってもらえるような給食をお届けできるよう、来年度も給食センター職員一丸となって努力していきたいと思っています。

A コース	B コース	主 食	牛 乳	お か ず	赤の仲間 (血や肉になる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力の元になる)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3/2 月	3 火	チャーハン		小松菜のラー油和え かにかまスープ みかんゼリー	焼き豚 いり玉子 細切白かまぼこ かに風味かまぼこ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜 パプリカ	長ねぎ 枝豆 生姜 にんにく 大根 白菜 えのきたけ みかんゼリー	麦ごはん	米油 ごま油 韓国ナムドレッシング ラー油	760 Kcal 30.1 g 19.9 g 2.8 g			
🍎 ふくしま健康応援メニュー 🍎														
3 火	6 金	食パン		ブルーベリージャム チーズオムレツ かぶとツナのサラダ トマトとほうれん草のクラムチャウダー	チーズオムレツ ツナ油漬け 豚肉 あさり	牛乳 粉チーズ	人参 トマト ほうれん草 パセリ	かぶ きゅうり とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ にんにく マッシュルーム	食パン ブルーベリージャム 砂糖 ジャがいも マカロニ ベシヤメルソース	米油 バター	912 Kcal 35.9 g 34.8 g 3.6 g			
4 水	📖 高 校 入 試 (前 期 選 抜) 📖													
5 木	📖 高 校 入 試 (前 期 選 抜) 📖													
6 金	9 月	麦ごはん		ハンバーグのケチャップソースかけ 小松菜のごま味噌和え ミネストローネ チーズ小魚	ハンバーグ 細切白かまぼこ 味噌 豚肉 大豆	牛乳 わかめ チーズ小魚	トマト 小松菜 人参 ブロッコリー茎	キャベツ 玉ねぎ にんにく	麦ごはん 砂糖 ジャがいも	ごま オリーブ油	847 Kcal 31.7 g 18.9 g 2.3 g			
9 月	10 火	赤飯		ごま塩パック 鶏肉の塩唐揚げ ブロッコリーのかに風味和え すまし汁 お祝いデザート	あずき 鶏肉 かに風味かまぼこ 大豆 豚肉 お祝いなると 豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参 小松菜	生姜 大根 もやし 干しいたけ	もち米 白ごはん でん粉 砂糖 お祝いデザート	ごま塩 大豆白絞油 ごま ごま油	900 Kcal 39.9 g 23.9 g 3.1 g			
10 火	11 水	鶏南蛮 うどん		彩り野菜の玉子焼き 白菜のおかか和え	鶏肉 さつま揚げ 彩り野菜の卵焼 ツナ油漬け おかか	牛乳	ほうれん草 人参	ごぼう 長ねぎ 白菜 もやし	ソフトめん こんにゃく 砂糖 でん粉		820 Kcal 36.8 g 23.3 g 3.3 g			
11 水	12 木	甘口ポーク カレーライス		レモン風味サラダ ヨーグルト	豚肉 ロースハム	脱脂粉乳 牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 パプリカ	玉ねぎ にんにく 生姜 アップルソース キャベツ レモン果汁	麦ごはん ジャがいも 砂糖	カレールウ バター 米油	843 Kcal 29.5 g 22.7 g 3.2 g			
12 木	3/2 月	麦ごはん		さわらの醤油麹焼き ひじきと野菜の和え物 すいとん汁	さわらの醤油麹焼き 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 ブロッコリー 青じそエキス (ドレッシング) ほうれん草	きゅうり とうもろこし ぶなしめじ	麦ごはん 砂糖 すいとん	米油 ごま油	795 Kcal 33.0 g 17.9 g 1.7 g			
13 金	🌸 卒 業 式 🌸													
1、2年生のみ実施														
16 月	17 火	あさか舞 ごはん		納豆 かぶの梅昆布和え じゃが豚キムチ	納豆 ツナ水煮 豚肉	牛乳 塩昆布	人参 にら	かぶ きゅうり 梅 玉ねぎ 白菜キムチ	白ごはん 砂糖 ジャがいも こんにゃく	ごま油 米油	768 Kcal 32.4 g 20.0 g 2.1 g			
17 火	18 水	ちゃんぽん めん		チキンと茎立ち菜のサラダ ミニきなこキャラメル揚げパン	豚肉 いか なると ソフトチキン きな粉	牛乳	人参 ほうれん草 茎立ち菜	生姜 にんにく 黒きくらげ 玉ねぎ 白菜 キャベツ	中華めん 砂糖 ミニコッペパン ミルメークキャラメル粉	ごま油 豚骨ラーメンスープ アーモンド イタリアンドレッシング 大豆白絞油	861 Kcal 38.6 g 22.0 g 3.1 g			
18 水	19 木	あさか舞 ごはん		いわしのしょうが煮 小松菜の和え物 豚汁 ひじきの佃煮	いわしの生姜煮 細切白かまぼこ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじきの佃煮	小松菜 人参	もやし ごぼう 大根 長ねぎ	白ごはん さといも こんにゃく	和風ドレッシング 米油 ごま油	772 Kcal 30.4 g 18.7 g 2.6 g			
19 木	16 月	そばろ丼		キャベツのおかか和え コンソメスープ オレンジゼリー	鶏肉 豚肉 大豆 ミート 味噌 おかか ベーコン 大豆	牛乳	人参 パセリ	ごぼう オニオンソーサー 生姜 キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 白菜 オレンジゼリー	麦ごはん 砂糖 ジャがいも	米油 ごま	824 Kcal 34.9 g 21.0 g 3.1 g			
一人一食当たりの栄養摂取量					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン			食塩相当量 g	
					827	33.9	22.1	475	4.5	A μgRE 368	B 1 mg 0.94	B 2 mg 0.74	C mg 43	2.8

※給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。

※A Bコースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、A Bコースの献立は、同一調理場内にて調理しています。

※すべての野菜は加熱調理をしています。