



3月 給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	フレンチトースト 牛乳 チリコンカン ひじきのサラダ	729	36.4
3	火	ちらしずし 牛乳 魚のから揚げおろしソースかけ 沢煮椀 ピーチゼリー 「桃の節句」	750	29.0
4	水	ごはん 牛乳 厚揚げと白菜のみそ炒め 卵とわかめのスープ 果物(オレンジ)	721	28.4
5	木	スパゲッティミートソース 牛乳 チーズサラダ ジュリエンヌスープ	707	33.0
6	金	ごはん 牛乳 キャベツ入りメンチカツ 春雨と野菜の炒め物 みそ汁	837	33.2
7	土	バターライスのハッシュドポークかけ 牛乳 キャラメルミルクゼリー	848	26.2
9	月	ごはん 牛乳 豚じゃがのオムライス炒め 中華スープ	769	27.3
10	火	ごはん 牛乳 魚の照り焼き もやしの和え物 具沢山汁	707	33.2
11	水	ガーリックチーズトースト 牛乳 コーンシチュー ツナサラダ	718	30.5
12	木	ごはん 牛乳 魚の野菜あんかけ 豚汁	721	31.2
13	金	チキンライス 牛乳 コンソメスープ ポムポムケーキ	718	20.2
16	月	カレーライス 牛乳 野菜サラダ	790	24.0
17	火	きなこ揚げパン 牛乳 マカロニサラダ 豚肉とワンタンのごま味噌スープ	728	30.1
18	水	赤飯 牛乳 鶏のから揚げ じゃこサラダ お祝いすまし汁	750	37.9
平均			750	30.0

食育だより

寒さが少し和らぎ、暖かい春はすぐそこまできています。今年度も残すところあと1か月となりました。この1年間を振り返って、大森第六中学校の給食はどうでしたか。給食では、ただ単に栄養があるからということではなく、こんな食材がある、こんな料理もある、ということを通して少しでも経験してもらえよう、色々な食材や献立を取り入れてきました。そのなかには苦手なものもあったと思います。しかし、健康な生活を送るには、バランスのよい食事が大切になってきます。毎日を健康に過ごせるよう、自分の体のためと考え、少しずつでも苦手なものに挑戦してみるよう心がけてみましょう。



卒業・進級
おめでとう
だっぴー！

<年齢が上がるにつれて食べられるようになる？>

幼い頃は苦手な食べ物でも、成長して食べられるようになることがあります。これは日常的に味やにおいなどを繰り返し経験し、食べ慣れていくためと考えられています。様々な種類の食材や味を受け入れることができると、食生活が豊かになります。

~今月の献立より~

< 3日 桃の節句 >

3月3日は「桃の節句」や「上巳の節句」と呼ばれ、昔から女の子の健やかな成長と幸せを願ってきました。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まったと言われています。桃の節句に作られる行事食には、はまぐりのお吸い物や菱餅、ちらしずしなどがあります。給食では、桃の節句献立として、ちらしずしとピーチゼリーを作ります。

< 18日 卒業・進級お祝いメニュー >

日本では、赤ちゃんのお食い初めを始め、七五三や入学式、卒業式、成人式、結婚式などお祝い事のときに赤飯を食べる風習があります。赤飯は、小豆やささがを下茹でした赤い煮汁を使って米やもち米を炊いた、赤みがかったごはんのことで、赤色が悪いものを追い払うと信じられていたことから、人生の節目となるお祝い事のときに食べられるようになりました。今年度最後の給食を提供する18日には、3年生の卒業と、1・2年生の進級をお祝いして赤飯を炊きます。



1年間を振り返ってみよう！

空欄に○か×か記入してみましよう。○が多いほどよい実践ができたことになります。どのくらい当てはまるかチェックしてみましよう。

① 1日3食きちんと食べた

朝食をぬくことはなかったですか？朝食をぬくと授業に集中出来なくなります。

③ 無理なダイエットをしなかった

成長期にしっかりした食事をしないと、将来、骨折しやすいなど影響がでてきます。

⑤ 食べ残しをしなかった

食べ物や、料理を作った人に感謝をしてたべましよう。また、無駄にしないように心がけましよう。

② 好き嫌いせずに食べた

食べ物をもつ栄養素はみんな違います。バランスよく食べることが大切です。

④ 食べ物の安全性について関心をもった

消費期限や産地などをチェックして安全を考えながら食べましよう。

⑥ 郷土料理を食べた

昔から地域や家庭に伝えられている食べ物や料理をいつまでも伝えていきましよう。

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。