

2024年

日曜日	曜日	献立名	学年	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	金	おひなさまメニュー ちらし寿し 揚げだし豆腐 せん切り野菜とじゃこの梅香和え すまし汁(わかめ・かまぼこ・貝割れ大根) 黄桃&マンゴーのロールケーキ	1・2年生	エビ 卵 タラ 海苔 豆腐 昆布 ちりめんじゃこ かまぼこ 生クリーム	精白米 砂糖 片栗粉 油 ごま 小麦粉 バター	レモン 干し椎茸 人参 かんぴょう かき菜 小ネギ 水菜 大根 梅 貝割れ大根 黄桃 マンゴー	エネルギー 653 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.9 g
4	月	春野菜のわかめご飯 鶏のチーズつくね キャベツとコーンのガーリックソテー かぼちゃのバター風味 ほうれん草ともやしのおかか和え 味噌汁(かぶ・油揚げ) 飲むヨーグルト	1・2年生	わかめ 鶏肉 チーズ 味噌 かつお節 油揚げ 飲むヨーグルト	精白米 ごま パン粉 砂糖 片栗粉 バター はちみつ	かき菜 人参 玉葱 しそ葉 大根 キャベツ コーン かぼちゃ もやし ほうれん草 かぶ	エネルギー 758 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 21.4 g
7	木	スペシャルメニュー ナンのバジルソースピザ風 スコッチエッグ 青菜とコーンのソテー さつまいものバニラ風味 ハムと柑橘のマリネサラダ ビーフコンソメスープ 苺のムース	3年生	チーズ 卵 豚肉 牛肉 ロースハム 生クリーム 牛乳 ゼラチン	ナン(小麦粉) 油 砂糖 さつまいも	バジル トマト ほうれん草 コーン 人参 はっさく レタス きゅうり 玉葱 人参 苺 ブルーベリー ミント	エネルギー 1143 kcal たんぱく質 42.5 g 脂質 53.9 g
11	月	スペシャルメニュー ご飯 ビーフシチュー スパゲティソテー いんげんのブイオン煮 ベイクドポテト シーザーサラダ オニオンスープ キャラメルバニラムースケーキ	1・2年生	牛肉 生クリーム チーズ 卵 牛乳	精白米 油 スパゲティ じゃがいも 小麦粉 砂糖	玉葱 人参 エリンギ さやいんげん レタス サニーレタス 赤キャベツ コーン ミトマ 枝豆	エネルギー 950 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 43.9 g
13	水	玄米入りご飯 鯖の竜田揚げ(カレー風味) 温野菜のコンソメ風味 青菜とひじきのごま和え 里芋の和風スープ カップヨーグルト	全学年	サワラ ひじき 油揚げ カップヨーグルト	精白米 玄米 片栗粉 油 ごま ごま油 砂糖 里芋	キャベツ 人参 コーン ミニトマト ほうれん草 エノキ茸	エネルギー 733 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.7 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

問い合わせ TEL03-3961-9996



ひな祭りが春を連れてきてくれます!



3月の色のイメージといえば、ひな祭りの桃の花や水仙の黄色い花を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。ひな祭りに桃の花を飾る風習は、旧暦の3月3日ごろ、ちょうど自生の桃が花盛りの時期であったためのようです。実際には桃の花が咲くのは3月下旬から4月上旬で、今出回っている桃の花は温室栽培ということになります。

それと、ひな祭りに飾られる菱餅(ひしもち)を思い浮かべてみてください。「緑・白・桃」の三色の餅が重ねられています。この三色の意味は、「雪の下から新芽が芽吹き、上には桃の花が咲いている」という春の様子を表現しているそうです。さらに緑色には健康、白色には清浄、桃色には魔除けの願いが込められ、ひなあられは、もともと菱餅を砕いて作っていたということです。春の色には、子どもたちが「健やかに育てほしい」という願いも込められているのです。



3/1のスクールランチは、**おひなさまメニュー**です。桃色のデンプ(タラの魚肉を細かくほぐし、砂糖、みりんなどで味付け、煎ったもの)をあしらひ、かき菜や錦糸玉子をのせた春爛漫のちらし寿しを食べます。ロールケーキも黄色で、菜の花を連想させてくれますよ!

柑橘(かんきつ)類をもっと食べよう!



スクールランチでは、国産の柑橘類を年明けから初夏にかけて、伊予かん、ポンカン、八朔(はっさく)、デコポン(しらぬい)、ネーブルオレンジ、清見オレンジ、甘夏などリレーするかのよう提供していきます。柑橘類には、酸化作用のあるビタミンCや色素成分が多く含まれ、果肉を包む袋や袋についている白いすじには、たっぷりの食物繊維(主に水溶性ペクチン)が含まれています。その食物繊維は、私たちの腸内で、善玉菌のエサになり、善玉菌が酢酸や乳酸、酪酸といった「短鎖脂肪酸」を産生することで、腸管に集中している免疫細胞を活性化させる働きを助けてくれます。

1日に摂取すべき果物の量は、200グラムといわれています。ぜひ、腸管免疫の働きをアップさせ健康な身体を作るためにも、柑橘類を積極的に食べましょう! 国産のキウイフルーツも酸が抜けて甘さが増し、おいしい時期をむかえていますから、おやつや食後のデザートとして積極的に摂ることをお勧めします。もちろん、健康を維持するには、バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠も大切です。



年度末のスペシャルメニューもお楽しみに!

1年間の食生活を振り返りましょう!

この1年間の食生活において、改善されたことはありますか? 下の表を参考に一つひとつ確認し、チェックをしてみましょう! できていたら○ 時々できていたら△ できていなければ× を記

- ①毎日朝ごはんを食べましたか? ()
- ②一日3食、きちんと食べましたか? ()
- ③野菜を毎日積極的に食べましたか? ()
- ④海藻類、きのこ類を積極的に食べましたか? ()
- ⑤牛乳・乳製品を積極的に摂りましたか? ()
- ⑥食べ物の好き嫌いが減りましたか? ()
- ⑦感謝の気持ちを持って食べましたか? ()
- ⑧食事の前に手洗い・消毒をしましたか? ()
- ⑨食事マナーを意識して食べましたか? ()
- ⑩家族や友達と楽しく食べましたか? ()
- ⑪食べ残り0dayでは完食できましたか? ()
- ⑫ランチルームの食育メモを毎回読みましたか? ()



3年生の皆さんへ

コロナ禍で黙食という窮屈なランチ経験をしたみなさん、やっと和やかに食べられるようになったと思ったら、もう卒業です。月日が経つのは早いですね。3年間のランチでどんなことを感じたでしょうか。卒業学年の皆さんは、残食が少なくしっかりランチを食べてくれていた印象が強いですね。心も体も大きく成長したことでしょう。

皆さんの年代は、普段、健康のことについて深く意識はしてないと思いますが、私たちの身体は、すべて食べ物からできています。そのことを忘れずに、食事の内容をしっかりと確認しながら食べる習慣をつけていってほしいです。栄養バランスの良し悪しは、この3年間のスクールランチと食育教室で学んだ内容を振り返ってみれば判断できますね。それでは、高校生になっても食事に気を付けながら、健康的な生活を送ってください。