

# 3月 予定献立表

日	曜日	献立名	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	
2	月	ご飯 韓国風鶏肉のピリ辛焼き 生野菜の付け合せ もやしとニラのナムル 韓国風スープ(春雨・ねぎ・わかめ) カップヨーグルト	鶏肉 わかめ カップヨーグルト	精白米 はちみつ 砂糖 ごま 油 春雨	ねぎ レタス ニラ 大根 赤大根 水菜 赤玉葱 ミニトマト もやし 人参	エネルギー 728 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 23.9 g
3	火	<b>おひなさまメニュー</b> 1・2年生 ちらし寿し 揚げだし豆腐 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	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 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 635 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.9 g
7	土	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	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 34.7 g 脂質 21.2 g
9	月	<b>スペシャルメニュー</b> 3年生 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 さつまいものバナナ風味 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	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 1087 kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 52.8 g
10	火	<b>スペシャルメニュー</b> 1・2年生 ご飯 ビーフシチュー スパゲティソテー いんげんのブイヨン煮 ベイクドポテト シーザーサラダ オニオンスープ 黒蜜きな粉ケーキ	牛肉 生クリーム チーズ 卵 牛乳 きなこ	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 ミノマト 枝豆	エネルギー 916 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 41.3 g

問い合わせ TEL03-3961-9996



## 恵みの雨が春をバックアップしてくれていますよ!



今年に入って雨量が少ない日が続いていましたが、やっと2月末に、まとまった雨が降りました。この雨で植物たちは、春の芽吹きに欠かせない水分補給ができたにちがひありません。降雨は気分的には、うとうとしく感じられるかもしれませんが、春野菜の成長や木々の新芽の準備には、なくてはならない貴重なものですね。野菜が育たなければ、私たちの食生活や健康面にまで影響が出てきてしまいますからね。

ところで皆さんは、今年1年間を振り返ってみて、しっかり栄養補給ができていたでしょうか。右の「食生活振り返り」の①～⑤の項目に○がつかないと、成長期に必要な栄養素を十分に摂れていない可能性があります。この1年間の食生活の反省をして、新年度を健康的に過ごせるよう改善を図っていきましょう。

### ◆3月のわくわく献立◆

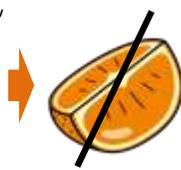
3/3(火)はおひなさまメニュー  
桃色、黄色、緑色の食材がちりばめられた  
伝統的な「ちらし寿し」を食べます。

今学期最後のランチは、  
豪華な**スペシャルメニュー** お楽しみに!



## ○柑橘類を積極的に食べましょう! ○

3月は、下のイラストの「しらぬい(=デコポン)」や清見オレンジ、せとか、文旦、甘夏などの柑橘が美味しい時期です。皮が剥きにくい場合は、スクールランチのカット方法(=皮をつけたまま縦4~6分割に切ってそれを斜めにカット)で食べると、手をあまり汚さずに、外皮から薄皮ごと簡単に剥くことができます。薄皮ごと食べれば食物繊維をしっかり補給することができます一石二鳥です。



## しらぬい



冬の果物の定番「みかん」をはじめ、柑橘類には味わいの異なるたくさんの品種があります。しらぬい(不知火)は、「清見」と「ボンカン」の交雑種で、発祥の地である熊本県宇土郡不知火町(現在は宇城市)の地名にちなんで、名づけられました。「デコポン」の名でも親しまれる近年人気の柑橘類で、ヘタの部分が出っ張った独特な形と、果汁をたっぷり含み、濃厚な甘味が特徴です。手で皮がむきやすいことと、中の薄皮(じょうのう膜)が薄くて食べやすいことも人気の理由です。温暖な気候を好み、主な産地は熊本県、愛媛県、和歌山県で、この3県で全収穫量の6割以上を占めています\*。なお、「デコポン」は熊本県果実農業協同組合連合会の登録商標で、糖度やクエン酸などの基準を満たしたもののだけがこの名で販売されます。\*農林水産省「令和4年度特産果樹生産動態等調査」

## ご卒業おめでとうございます

いよいよ3月、中学3年生は中学校生活があとわずかとなりました。3年間の学校生活でスクールランチは、皆さんのどのように記憶に残ったでしょうか。クラスメイトと食べる食事が「楽しかった・美味しかった・しっかり食べた」という言葉を聞くことが出来たらうれしいですね。

高校生になると、自分で食事の内容を選択する機会が増えてきます。ぜひ「栄養バランスよく食べる」を意識して食生活を送ってください。皆さんの体は、すべて食べ物からできています。食事が皆さんの元気を作ってくれていることを、常に意識してください。

この先、皆さんが健康で活躍できることを、給食室一同、応援しています。



## 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× を記入

- 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? ( )

