



〔令和5年3月こんだてひょう〕

小学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL262-2043 fax262-3452

日	こんだてめい		しょくひんのしゅるいとほたらき				たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく	
	しゅしょく	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやくになるもの	からだのちよしをよくするもの	はたらくちからやたいおんになるもの	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1 水	麦ご飯	かきたまじる ソルガムいんぱーぐきのこソースがけ はるさめサラダ	とりも肉、糸かまぼこ、たまご、豚ももひき肉、木綿豆腐、ツナフレーク	牛乳	にんじん、こまつな	玉葱、えのきたけ、しめじ、ホールコーン、きゅうり、キャベツ	米ぬか油、ごま油、白いりごま	647 kcal 28.4 g 22.1 g 2.1 g	
2 木	ココア揚げパン	はるきゃべつのスープ さけのガーリックバターやき みかんとにんじんのラベ	鮭	牛乳	にんじん、バセリ	玉葱、えのきたけ、キャベツ、ホールコーン、にんにく、みかん缶	ココアパン、上白糖、はちみつ	米ぬか油、有塩バター、オリーブ油	681 kcal 29.3 g 23.6 g 2.3 g
3 金	ちらしずし	あらはれんべんのすましじる さわらのごまみそやき なのはなあえ ひなまつり	鶏糸卵、あらはれんべん、紅白、さわら、みそ	牛乳、カットわかめ	にんじん、和種なばな	かんぴょう(乾)、干し椎茸、玉葱、かぶ、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	白いりごま、米ぬか油	689 kcal 28.3 g 17.1 g 3.6 g	
6 月	ソフトめん	みそラーメンじる こんさいチップス するめいかのちゅうかあえ	豚肩ロース、みそ、するめいか	牛乳	にんじん、にら、こまつな	にんにく、しょうが、ブロッコリー、もやし、ねぎ、ごぼう、れんこん、キャベツ、もやし	ソフト麺、さつまいも、かたくり粉、三温糖	米ぬか油、白いりごま、ごま油	672 kcal 25.4 g 21.0 g 2.2 g
7 火	ひとりむすめカレー	きりほしだいこんのほりほり揚げ デコボン	豚もも肉、大豆	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、しめじ、エリンギ、玉葱、すりおろしりんご、切干しだいこん、もやし、きゅうり、デコボン	米ぬか油、ごま油、白いりごま	618 kcal 22.1 g 18.4 g 2.9 g	
8 水	麦ご飯	とんじる ささみのレモンあえ ひじきのいりに	豚もも肉、木綿豆腐、みそ、とりささみ、大豆、さつま揚げ、油揚げ	牛乳、干ひじき	にんじん、こまつな	玉葱、だいこん、ごぼう、長ねぎ、レモン汁、干し椎茸	米ぬか油	625 kcal 31.9 g 18.1 g 2.4 g	
9 木	はちみつレモントースト	かぶのスープ ウインナーと卵のソテー ミニトマト	ショルダーベーコン、たまご、ウインナー	牛乳	にんじん、青ピーマン、ミニトマト	レモン汁、えのきたけ、かぶ、はくさい、キャベツ	食パン、はちみつ、グラニュー糖、上白糖	無塩バター、米ぬか油	609 kcal 19.4 g 25.1 g 2.6 g
10 金	せきはん	とうふのすましじる エビフライ いそかあえ てづくりいちごタルト ごましお	あずき、木綿豆腐、たまご	牛乳、刻みのり、クリームチーズ、生クリーム	にんじん、こまつな、糸みつば、ほうれんそう	玉葱、はくさい、もやし、キャベツ、いちご	精白米、三温糖、上白糖、薄力粉、タルト	ごま、米ぬか油、ごま油	738 kcal 23.4 g 22.2 g 2.5 g
13 月	こめこパン	ABCスープ こおりとうふのチーズやき かみかみかいそうサラダ	ベーコン、凍り豆腐、ツナフレーク	牛乳、シュレットチーズ、海藻ミックス	にんじん、チンゲンサイ	玉葱、キャベツ、ホールコーン、ごぼう	米粉パン、マカロニ、パン粉、三温糖	ソイグマヨネーズ、オリーブ油	674 kcal 25.4 g 30.5 g 3.2 g



今月は、信州新町中学校3年の皆さんの思い出給食です。

今年度の給食はいかがでしたか？

1日のかきたま汁と春雨サラダ、2日の揚げパン、6日の根菜チップ、8日の豚汁、ささみのレモンあえ、9日ははちみつ

レモントーストは、中学校3年生の皆さんからリクエストがあった献立です。

毎日の給食は、皆さんのことをいつも思い出しながら給食の献立を考え、調理の先生方は一生懸命に手作りの給食を

作っていただきました。特にスープは鶏ガラを使って2時間取り、味噌汁は煮干しで、すまし汁はかつおぶしと昆布で

だしを取っていただきました。また、手作り安全給食を皆さんに食べて頂くとうと素材にこだわり給食室で頑張りつづけて

きました。なぜなら、皆さんに本物の味を知ってほしかったからです。

本物の味を知った皆さんですから、今後本物とは何か見抜く力がついていると信じています。

体は皆さんの食べた食べ物でできています。

これからもバランスよく食べる、野菜をしっかり食べる、カルシウムが多い食品をしっかりと摂るなど日々の食生活にも気をつけて元気な生活を

送ってください。小学生の皆さんとは離れ離れになりますが、美味しい給食を4月からお届けします。お楽しみに！！

春休みはカルシウム不足に!!牛乳を飲もう!



普通学校がある日は、給食で牛乳が1本出ますが、休みの日はどうでしょうか？牛乳を飲んでますか？

給食では、牛乳が出るのでしっかりカルシウムが補給できますが、カルシウムは意識しないとなかなか摂れない栄養素です。

学校が休みとなる時期の給食のない日は、子供達の摂取カルシウム量が200mgから470mg不足するという

ことです。これは給食の牛乳200mlで1~2本に値します。春休みもコップ1杯の牛乳を飲みましょう!



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。





〔 令和 5 年 3 月 献立表 〕

中学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL 2 6 2 - 2 0 4 3 fax 2 6 2 - 3 4 5 2

Table with columns: 献立名, 主食, おかず, 食品の働きと分類 (血や肉になるもの, 体の調子を良くするもの, 働く力や体温になるもの), 栄養価 (エネルギー, たんぱく質, 脂肪, 食塩相当量), 連絡. Rows include meals like 麦ご飯, ココア揚げパン, ちらしずし, ソフト麺, 一人娘カレー, 麦ご飯, はちみつレモントースト, 赤飯, 米粉パン, 麦ご飯, 麦ご飯.



今日は、信州新町中学校3年の皆さんの思い出給食です。

信州新町中学校3年生の皆さんへ

中学校3年生の皆さん、小学校から9年間食べてきた給食はいかがでしたか？

1日のかきたま汁と春雨サラダ、2日の揚げパン、6日の根菜チップ、8日の豚汁、ささみのレモンあえ、9日のはちみつレモントーストは

中学校3年生の皆さんからリクエストがあった献立です。

今年も調理の先生方は、皆さんのために一生懸命手作りの給食を作ってくださいました。

特にスープは鶏ガラを使って2時間取り、味噌汁は蒸干しで、すまし汁はかつおぶしと昆布でだしを取ってくださいました。

また、安全な給食を皆さんに食べて頂くことと素材にこだわり給食室で頑張ってきました。

なぜなら、皆さんに本物の味を知ってほしかったからです。

本物の味を知った皆さんですから、今後本物とは何か見抜く力が付いていると信じています。

1日15日は3年生の皆さんのためにしんまちランチ特集2日間です。新町の良さを再確認して味わって食べてください。

4月からはそれぞれ新しい環境ですが、希望を持って頑張ってください。応援しています。

春休みはカルシウム不足に!!牛乳を飲もう!

普段学校がある日は、給食で牛乳が1本出ますが、休みの日はどうでしょうか?牛乳を飲んでますか?

給食では、牛乳が出るのでしっかりカルシウムが補給できますが、カルシウムは意識しないとなかなか摂れない栄養素です。

学校が休みとなる時期の給食のない日は、子供達の摂取カルシウム量が200mgから470mg不足するという

ことです。これは給食の牛乳200mlで1~2本に値します。春休みもコップ1杯の牛乳を飲みましょう!



ひな祭り
の行事役



3月 食育だより

今月の目標

食生活について反省をしよう

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

日ごろの食生活を振り返ろう!

食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでいますか?

今月の給食の献立を紹介します! 4人分です!

人参とみかんのラペ

にんじん	120g	①にんじんは千切りにして、塩をまぶして	
食塩	少々	しんなりさせる。	ラペとは・・・
みかん缶	100g	②パセリはみじん切りしておく。	フランス語ですりおろすという
オリーブ油	小さじ1	③みかん缶は水気をしっかり切る。	意味だそうで、おろし器や
粒入りマスタード	少々	④オリーブ油、マスタード、はちみつ	スライサーで千切りにした
はちみつ	小さじ1	を混ぜ、にんじんとパセリを入れてあえる。	人参をドレッシングであえる
パセリ	適宜		フランスの家庭料理です。

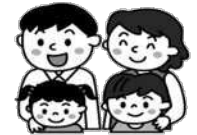
「共食」で育む 心の豊かさ

「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



共食の効果

共食をすることと関係していること



規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない

生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い

健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている

自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い

こんな「こ食」をしていませんか?

近年、一人で食べる「孤食」のほか、さまざまな「こ食」が問題となっています。これらは、栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。



<p>個食 同じ食卓で食べている物がそれぞれ違うこと</p>	<p>子食 子どもだけで食べること</p>	<p>固食 同じ物ばかり食べること</p>
<p>小食 ひつよう以上に食事量を制限すること</p>	<p>濃食 濃い味つけの物ばかり食べること</p>	<p>粉食 パンや麺類など、粉から作られた物ばかり食べること</p>