

# 3月 よていこんだて



日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉や骨になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		小学生	中学生	おしらせ ひとくちメモ
				(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		たんぱく質	たんぱく質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	脂質	
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋 砂糖	油脂類	食塩相当量	食塩相当量	
1水	むぎごはん 	○	はくさいとベーコンのスープ にこみハンバーグ こんにゃくサラダ	ベーコン ぶたにく ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	トマト こまつな	はくさい、たまねぎ しめじ、にんにく コーン、キャベツ	むぎごはん じゃがいも、パン こ サラダこんにゃく さとう	オリーブゆ こめあぶら	690 kcal 28.6 g 25.1 g 2.1 g	800 kcal 32.6 g 28.5 g 2.4 g	「煮込みハンバー グ」は、手作りのハ ンバーグをカップに 入れてトマトソース と一緒に焼きます。
2木	ちゅうかめん 	○	しょうゆラーメンスープ あげぎょうぎ フルーツあんじん	とりにく うずらたまご なると ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう かんでん	にんじん、にら	セロリー、にんにく しょうが、たまねぎ たけのこ、キャベツ コーン、ねぎ パインかん なつみかん	ちゅうかめん ぎょうぎのかわ でんぶん、さとう	ごまあぶら こめあぶら	688 kcal 27.7 g 21.7 g 3.4 g	774 kcal 31.0 g 24.2 g 3.9 g	中学校3年生の 希望献立
3金	ちらしずし 	○	ももはなすましじる さわらのてりやき なのはなあえ さんしょくはなゼリー	たまご はんぺん さわら かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん みつば、なばな	かんぴょう、しいたけ たまねぎ、はくさい キャベツ りょくとうもやし コーン	むぎごはん さとう ゼリー	ごま	637 kcal 27.2 g 15.6 g 2.6 g	707 kcal 31.1 g 17.0 g 2.9 g	ひな祭り献立
6月	むぎごはん 	○	はなふのみそしる ソースとんカツ ゆかりあえ いよかんゼリー	みそ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あかじそ	だいこん、ねぎ えのき、きゅうり キャベツ りょくとうもやし	むぎごはん じゃがいも、ふ こむぎこ、パンこ さとう いよかんゼリー	こめあぶら	673 kcal 28.5 g 18.0 g 2.3 g	777 kcal 32.7 g 20.0 g 2.6 g	春はすぐそこ 応援献立
7火	むぎごはん 	○	たまごいりわかめスープ とりにくとこおりどうふのチリソース はるさめのあえもの	たまご とりにく こおりどうふ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ、えのき たけのこ、しょうが にんにく、ねぎ キャベツ	むぎごはん でんぶん、さとう はるさめ	こめあぶら ごまあぶら ごま	676 kcal 27.5 g 21.1 g 1.9 g	788 kcal 31.6 g 23.9 g 2.3 g	乾燥わかめなどで、 1年中食べられる 「わかめ」ですが、 実は、3月から6月 が旬です。
8水	ソルガムごはん 	○	さわにわん ぶたにくのしょうがやき カリポリづけ	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう、たけのこ えのき、たまねぎ はくさい、しょうが だいこん、きゅうり	ソルガムごはん さとう	ごまあぶら	602 kcal 25.4 g 17.4 g 2.0 g	703 kcal 29.8 g 20.0 g 2.4 g	かみかみ献立
9木	ナン 	○	ガルバンゾーカーレー レモンドレッシングサラダ ヨーグルトあえ	ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	しょうが、にんにく セロリー、たまねぎ キャベツ、コーン レモンかじゅう パインかん なつみかん	ナン じゃがいも ソルガム さとう ナタデココ	こめあぶら オリーブゆ	679 kcal 25.2 g 24.1 g 2.6 g	787 kcal 28.7 g 27.4 g 3.2 g	ガルバンゾーとは、 ひよこ豆のことで す。ひよこの頭の形 をした豆を見つけて みてください。
10金	むぎごはん 	○	こづゆ さばのなんぶやき さんりくわかめサラダ	ホタテ さば、みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あさつき	だいこん、しいたけ キャベツ、きゅうり コーン	むぎごはん じゃがいも しらたき、ふ でんぶん、さとう	ごま こめあぶら	661 kcal 25.1 g 24.2 g 2.1 g	765 kcal 28.9 g 27.5 g 2.6 g	東北応援献立
13月	くりいり むらさきまいごはん 	○	おいわいすましじる エビフライ のりっこサラダ プリンアラモード	とうふ なると かまぼこ エビフライ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ、はくさい キャベツ、きゅうり うめフレーク みかんかん パインかん いちご	むらさきまい ごはん さとう プリン	くり こめあぶら ホイップ	774 kcal 26.8 g 23.9 g 2.3 g	888 kcal 30.9 g 26.4 g 3.0 g	卒業祝い献立
14火	メロンパン 	○	ビーフシチュー はなやさいサラダ でこぼん	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ しめじ、コーン でこぼん	メロンパン じゃがいも ソルガムマカロニ	こめあぶら	720 kcal 28.5 g 27.9 g 2.8 g	835 kcal 32.7 g 31.9 g 3.2 g	花野菜サラダには、 ハートの形をしたソ ルガムマカロニを使 用します。
15水	チャーハン 	○	ごもくあんかけに ちゅうかサラダ ゴマだんご	やきぶた たまご ぶたにく なると、いか とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	しょうが、ねぎ たまねぎ、たけのこ しいたけ、はくさい きゅうり、コーン りょくとうもやし	むぎごはん でんぶん、さとう しらたまこ こしあん	ごまあぶら ごま こめあぶら	654 kcal 29.6 g 22.4 g 2.1 g	kcal g g g	中学校卒業式 (小学校のみ)

※献立は都合により変更することがあります

## 三月三日は、桃の節句 ひな祭り献立



### 3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれれています。ももとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらい（自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習）が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

## ～ご卒業おめでとうございます～

在校生のみなさんは、4月から、学年がひとつ上がり、進級されます。今年度、がんばってきたことを裏面の

「食育だより」でチェックして、来年度の自分の給食の目標を考えてみてください。

給食からも卒業される、中学校3年生のみなさんは、この一年、一緒に給食をいただく中で、「好き嫌い」で残すという姿は、見られませんでした。また、給食の準備では、協力して、食べる人のことを気にかけてながら配膳していました。9年間、食の経験を重ねることができたと思います。

在校生のみなさんも、毎日、毎食、食の経験を重ねて、卒業を迎えられるようになるといいですね。





# 食育だより 3月

＜3月の目標＞ 1年のまとめをしよう

今年度の給食も残りわずかとなりました。どんな給食の時間を過ごしてきたか、思い出してみてください。「楽しく会食することができた」にチェックできる日が来るといいですね。

## 給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備ができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

循環型社会への第一歩

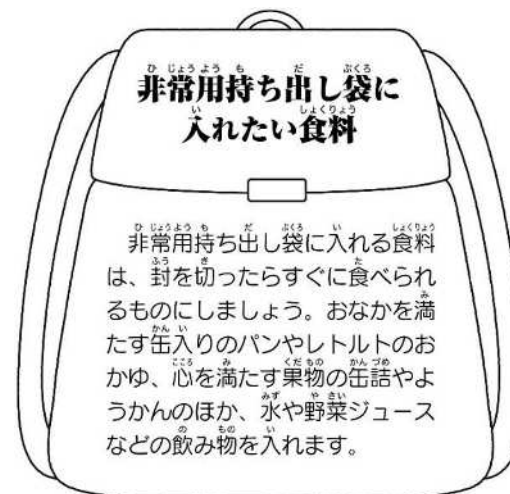
## 3Rの取り組み

<b>リデュース</b> Reduce 	<b>リユース</b> Reuse 	<b>リサイクル</b> Recycle 
つか 使う資源やごみの 量を減らすこと	つか 使えるものはくり かえし使うこと	し 資源として再び利 用すること

3Rとは、つかう資源やごみの量を減らす「Reduce (リデュース)」、使えるものはくりかえし使う「Reuse (リユース)」、資源として再び利用する「Recycle (リサイクル)」の頭文字をとったものです。普段の生活に取り入れてみませんか。

備えあれば憂いなし

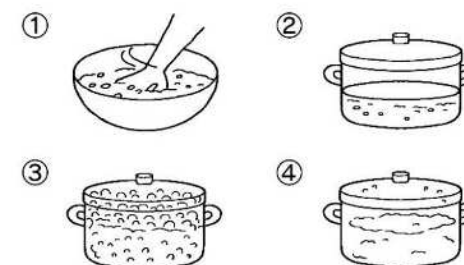
☆災害はいつ起きるか分かりません



## 災害時に役立つ 鍋でごはんを炊こう

★水は、米の重さの1.5倍、体積の1.2倍です。

- ①米 (一人分80g) をはかって、洗う。
- ②水をはかり、30分以上吸水させる。
- ③沸騰するまで強火で加熱し、ふたが動いて湯気が出たら中火で5～7分、水が引いてふたが動かなくなったら弱火で約15分炊く。
- ④ふたを開けずに約10分蒸らす。



## 食に関する実態調査

3年に一度、小学校5年生と中学校2年生対象の「食に関する実態調査」が今年度実施されました。第4次食育推進基本計画とも重なる内容のアンケートで、朝食については、戸隠小学校の5年生の朝食喫食率はよく、戸隠中学校2年生については「自分が健康で過ごしていくために朝食を食べることは必要だ」とほとんどの生徒が回答したのにもかかわらず、「毎朝食べる」と回答した生徒は、3年前の小学校の時より減っていました。中学生になると登校時間が早くなるので、家を出る時間から逆算して、生活のリズムを整えることの大切さの確認をすることができました。地域と連携し、生き生きとしたやる気のある生徒が育つことを願います。

## 第4次食育推進基本計画 (農林水産省 2021.3.31) (令和2年度→令和7年度までの達成目標 (抜粋))

- 食育に関心のある国民の割合 83.2% → 90%以上
- 朝食欠食者を減らす  
小学生 4.6% (令和元年度) → 0%  
若い世代 21.5% → 15%以下
- 地場産物に係る食に関する指導の平均取り組み回数 月9.1回 → 月12回以上

5年毎に更新されます

