



令和6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 TEL217-0595 fax217-0795

Table with columns for date, meal type, ingredients, and nutritional information. Includes a character illustration of a child eating.

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？

今月は中学校3年生の皆さんにとって、給食を食べる最後の月となります。そこで小学校1年生から9年間給食を食べてきて、思い出に残る給食のメニューを出して頂きました。

13日のささみのレモンあえ、14日のABCスープは中学3年生の皆さんにとっての思い出メニューで、

15日は、中学3年生の皆さんが思い出給食としてバランスよく考えてくれた献立です。そこでその献立を小・中学校の卒業祝い献立とさせていただきます。

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てきました。また、調理の先生方は一生懸命に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、手作りで安全な給食を皆さんに食べて頂こうと素材にこだわり給食室で頑張ってくださいました。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。

からだみんな食べた食べ物で出ています。

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。

春休みはカルシウム不足に!!牛乳を飲もう!



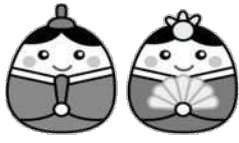
普段学校がある日は、給食で牛乳が1本出ますが、休みの日はどうでしょうか？牛乳を飲んでいますか？

給食では、牛乳が出るのでしっかりと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!





〔令和6年3月献立表〕
中学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795

日	献立名		食品の働きと分類						栄養価 たんぱく質 脂肪 食塩相当量	連絡
	主食	牛乳 おかず (汁物・主菜・副菜)	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			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1金	ちらし寿司	あらはれんべんのすまし汁 さわらの梅味噌蒸し デコボン ひしもち	鶏糸卵、あらはれんべん、紅白、さわら(魚)、みそ	牛乳・乳製品 小魚・海藻	にんじん、さやえんどう	干し椎茸、玉葱、かぶ、えのきたけ、梅干し、デコボン	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、三温糖、上白糖、かたくり粉、ひしもち	790 kcal 26.5 g 14.4 g 3.5 g		
4月	ソフト麺	しょうゆラーメン汁 チキンカツ かみかみサラダ	豚肩スライス、鶏むね肉、さきいか	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、もやし、キャベツ、長ねぎ、ごぼう、きゅうり	ソフト麺、天ぷら粉、パン粉、上白糖	ごま油、米油、白いりごま	814 kcal 39.6 g 25.5 g 3.5 g	
5火	麦ご飯	吉野汁 生揚げの肉もすけ ひじきの炒り煮	とりさき、生揚げ、鶏ももひき肉、みそ、大豆、さつま揚げ、油揚げ	牛乳、干ひじき	にんじん、根みつば	玉葱、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、はくさい、長ねぎ、しょうが、干し椎茸	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、三温糖、つきこんにやく	米油	767 kcal 35.0 g 22.4 g 2.9 g	
6水	麦ご飯	卵とコーンの中中華スープ 真珠蒸し 春雨サラダ	たまご、鶏むねひき肉、木綿豆腐、ツナフレーク	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	玉葱、えのきたけ、ホールコーン、クリームコーン、しょうが、干し椎茸、きゅうり、キャベツ	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、もち米、緑豆はるさめ、三温糖	ごま油、白いりごま	772 kcal 28.0 g 20.3 g 2.7 g	
7木	コッペパン	一人娘のスープ 手作り野菜ソーセージ ケチャップマスタード ツナサラダ	とりむね肉、大豆、豚ももひき肉、ツナフレーク	牛乳	にんじん、パセリ、こまつな	玉葱、レタス、にんにく、キャベツ、もやし、レモン(果汁、生)	コッペパン、じゃがいも、パン粉、かたくり粉、上白糖	米油	808 kcal 37.7 g 30.9 g 3.4 g	
8金	ポークカレー	警察イラストロッケ 即席漬け	豚もも肉	牛乳、塩昆布	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、はくさい、きゅうり	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、じゃがいも、警察イラストロッケ	米油、白いりごま	827 kcal 25.2 g 26.6 g 3.6 g	
11月	コッペパン	人参ポタージュ ハンバーグデミタスかけ フレンチサラダ	ショルダーベーコン、豚ももひき肉、たまご、木綿豆腐	牛乳、生クリーム	にんじん、パセリ	玉葱、クリームコーン、キャベツ、きゅうり、紫たまねぎ	コッペパン、薄力粉、パン粉、三温糖、上白糖	米油、無塩バター	870 kcal 35.2 g 34.8 g 3.4 g	
12火	麦ご飯	おぶっ いなだのホイルむし 菜の花あえ	油揚げ、みそ、いなだ(魚)	牛乳	にんじん、こまつな、パセリ、なば	玉葱、はくさい、しめじ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、ほうとうめん、上白糖	ソエツグ マヨネーズ、米油	776 kcal 29.1 g 29.3 g 2.4 g	
13水	麦ご飯	みそけんちん汁 ささみのレモンあえ おからのいため煮	鶏むね肉、木綿豆腐、みそ、とりさき、焼き竹輪、おから	牛乳	にんじん	ごぼう、玉葱、だいこん、しめじ、長ねぎ、レモン汁、干し椎茸	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、板こんにやく、かたくり粉、三温糖	ごま油、米油	766 kcal 36.5 g 20.1 g 3.0 g	
14木	コッペパン	ABCスープ ウィンナーとチーズのオムレツ シャキシャキポテトサラダ	ベーコン、たまご、ウィンナー、ツナフレーク	牛乳、シュレットチーズ	にんじん、チンゲンサイ、パセリ	玉葱、キャベツ、きゅうり、レモン汁	コッペパン、マカロニ、上白糖、じゃがいも	オリーブ油	763 kcal 29.1 g 29.4 g 3.3 g	
15金	ごまごはん	かきたま汁 山賊焼き スタミナ納豆あえ 手作りいちごココアタルト	鶏むね肉、糸かまぼこ、たまご、とりも肉、糸引納	牛乳、アガー、メイプルクリーム	にんじん、こまつな、野菜漬、ほうれんそう、に	玉葱、えのきたけ、にんにく、しょうが、干切りだいこん漬、いちご	精白米、おおむぎ(米粒麦)、強化米、かたくり粉、上白糖、タルト	黒いりごま、米油、白いりごま	862 kcal 27.1 g 29.2 g 3.3 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？

今月は中学校3年生の皆さんにとって、給食を食べる最後の月となります。そこで小学校1年生から9年間給食を食べてきて、思い出に残る給食のメニューを出して頂きました。

13日のささみのレモンあえ、14日のABCスープは中学3年生の皆さんにとっての思い出メニューで、

15日は、中学3年生の皆さんが思い出給食としてバランスよく考えてくれた献立です。そこでその献立を小・中学校の卒業祝い献立とさせていただきます。

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てきました。また、調理の先生方は一生懸命に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、手作りで安全な給食を皆さんに食べて頂こうと素材にこだわり給食室で頑張ってくださいました。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。

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。

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!



3月 食育だより

目標 給食や食生活について反省しよう

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるよう」に「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>くだもの果物</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>主食</p> <p>主菜</p> <p>副菜</p>