

給食だより 3月号



●問答せ●
 秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)
 電話番号 0463-86-6525 (直通)

実施日	曜日	盛付図	献立名	主な材料とその働き			栄養量				給食センター 栄養士からの ひとくちメモ	学 年	本 町 中	南 中	東 中	北 中	大 根 中	西 中	南 が 丘 中	鶴 沢 中	
				おもに体の組織をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーとなる	1群、2群	3群、4群	5群、6群	1群、2群											3群、4群
1	金		茶飯 豚肉のみそ炒め キャラメルポテト けんちん汁 牛乳	豚肉 赤みそ 牛乳	にんじん 小松菜 玉ねぎ しょうが 大根 ごぼう 長ねぎ しいたけ	米 砂糖 片栗粉 さつまいも ごんにやく サラダ油 (米油) 米油 バター	863	32.9	29.1	3.0	さつまいもに手 作りのソースをか けるキャラメルポ テト、しょうゆを 炊き込む茶飯は新 メニューです。	1年	○	○	○	○	×	○	○	○	○
4	月		ちらしごはん 鶏肉とキャベツの旨煮炒め すまし汁 牛乳	鶏ひき肉 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 なたと 牛乳	にんじん 菜の花 れんこん しいたけ キャベツ 玉ねぎ レモン汁 大根 長ねぎ	米 ビタミン強化米 砂糖 片栗粉 米油 サラダ油 (米油)	778	38.9	30.7	3.9	3月3日は桃の 節句です。「先の 見通しがきく」と いう意味で穴の開 いたれんこんを使 います。	1年	○	○	×	○	○	○	○	○	○
5	火		メンチカツサンド 野菜のツナ炒め 豆腐スープ 牛乳	まぐろ油漬け 木綿豆腐 牛乳	にんじん 小松菜 キャベツ ホールコーン 玉ねぎ えのきたけ	サンドパン キャベツメンチカツ 米油 サラダ油 (米油)	686	29.5	26.6	3.9	野菜のツナ炒め はキャベツ、にん じん、ホールコー ンをツナと炒めた シンプルな一品で す。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6	水		カレーライス 玉ねぎドレッシングサラダ ヨーグルト 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	米 ビタミン強化米 じゃがいも 砂糖 Sバグッティ サラダ油 (米油) カレールウ	799	31.3	24.2	3.1	ヨーグルトの カブは、ごちそ うさまの気持ちを 込めて、グラスで 重ねて返却して ください。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7	木		肉豆腐あんかけ丼 じゃがいもの味噌汁 りんごタルト 牛乳	豚肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ 牛乳	にんじん しょうが ごぼう 枝豆 玉ねぎ 長ねぎ	米 しらたき 砂糖 片栗粉 じゃがいも りんごタルト サラダ油 (米油)	827	36.0	26.7	2.8	肉豆腐あんかけ 丼は枝豆を入れて 彩りよく仕上げま す。温かく食べら れるよう、とろみ をつけています。	1年	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8	金		ごはん 油淋鶏 ぶり辛きゅうり コーン中華スープ 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 昆布 牛乳	にんじん 長ねぎ しょうが きゅうり にんにく ホールコーン 玉ねぎ えのきたけ	米 ビタミン強化米 小麦粉 片栗粉 砂糖 米油 サラダ油 (米油) ごま油	774	30.9	30.6	3.1	コーン中華ス ープは、香いつけに ごま油を使うこと で、中華風に仕上 げるのがポイント です。	1年	×	○	○	○	○	○	○	○	
11	月		鶏そぼろ丼 (麦入りごはん) キャベツソテー 卵スープ 牛乳	鶏ひき肉 高野豆腐 油揚げ ロースハム 卵 鶏肉 牛乳	ごねぎ にんじん しいたけ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 おおむぎ しらたき 砂糖 片栗粉 サラダ油 (米油)	709	35.5	24.0	3.4	キャベツソテ ーは、こしょうの ほか、ある調味料 で味を調えていま す。一体何でしょ う。 答え: カレー粉	1年	×	○	○	○	○	○	○	○	
13	水		めかじきのバーベキューソース スコッチブロス 牛乳	かじき 豚肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ ホールコーン りんごソース レモン汁 セロリー キャベツ	米 ビタミン強化米 片栗粉 砂糖 もち麦 サラダ油 (米油) バター 米油	746	34.1	27.8	2.9	スコッチブロス は肉、野菜、大麦 などを煮込んだス コットランドの伝 統的な料理です。	1年	×	○	○	×	○	○	○	○	
14	木		きな粉揚げパン スバゲティミートソース 具たくさんスープカレー ココアムース 牛乳	きなこ 豚ひき肉 鶏肉 牛乳	にんじん 赤パプリカ パセリ 玉ねぎ マッシュルーム 大根	コッペパン グラニュー糖 スバゲティ じゃがいも ココアムース 米油 サラダ油 (米油) カレールウ	833	35.4	35.6	4.4	中学校給食に揚 げパンが初登場で す。食卓に入れて 提供するため、小 さいサイズのパン で提供します。	1年	○	○	×	○	○	○	○	○	
15	金		ごはん ハンバーグマトソース 野菜スープ 牛乳	豚ひき肉 鶏ひき肉 あおさ 牛乳	トマト缶 にんじん 小松菜 玉ねぎ にんにく キャベツ セロリー ホールコーン	米 ビタミン強化米 パン粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉 サラダ油 (米油) 米油	762	31.1	26.4	2.6	ハンバーグは成 型機とスチームコ ンベクションオー ブンで作ります。 トマトソースも手 作りです。	1年	×	×	×	○	○	○	○	○	
18	月		ごはん (やさいふりかけ) 鮭のマヨパン粉焼き 切り干し大根のサラダ かぶのとりみ汁 牛乳	さわら 白みそ 木綿豆腐 やさいふりかけ 牛乳	にんじん 小松菜 切干大根 きゅうり 緑豆もやし かぶ 長ねぎ	米 はん粉 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま サラダ油 (米油)	803	35.2	31.4	3.0	切干大根は生の 大根よりもカルシ ウムや食物繊維な どが豊富なため、 ぜひ食べてほしい 食材の一つです。	1年	×	×	×	○	○	○	○	○	
19	火		チキンのクリームシチュー アセロラゼリー 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	にんじん パセリ 玉ねぎ ホールコーン キャベツ アセロラゼリー	黒パン じゃがいも 小麦粉 サラダ油 (米油) バター	830	35.2	33.1	3.8	今年度最後の給 食です。ぜひ、完 食を目指して、た くさん食べてくだ さいね。	1年	×	×	×	×	×	×	×	×	

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。

中学校給食は、皆さんが中学1年生の12月に始まり、皆さんの成長と共に、給食もバージョンアップしながら提供してきました。卒業すると今まで以上に、食事を自分で選ぶ機会が増えてくると思います。成長期である皆さんの体の支えは毎日の食事です。栄養量の不足やバランスが偏らないよう、内容を考えてながら、今後も食事を楽しんでください。

~給食費について~

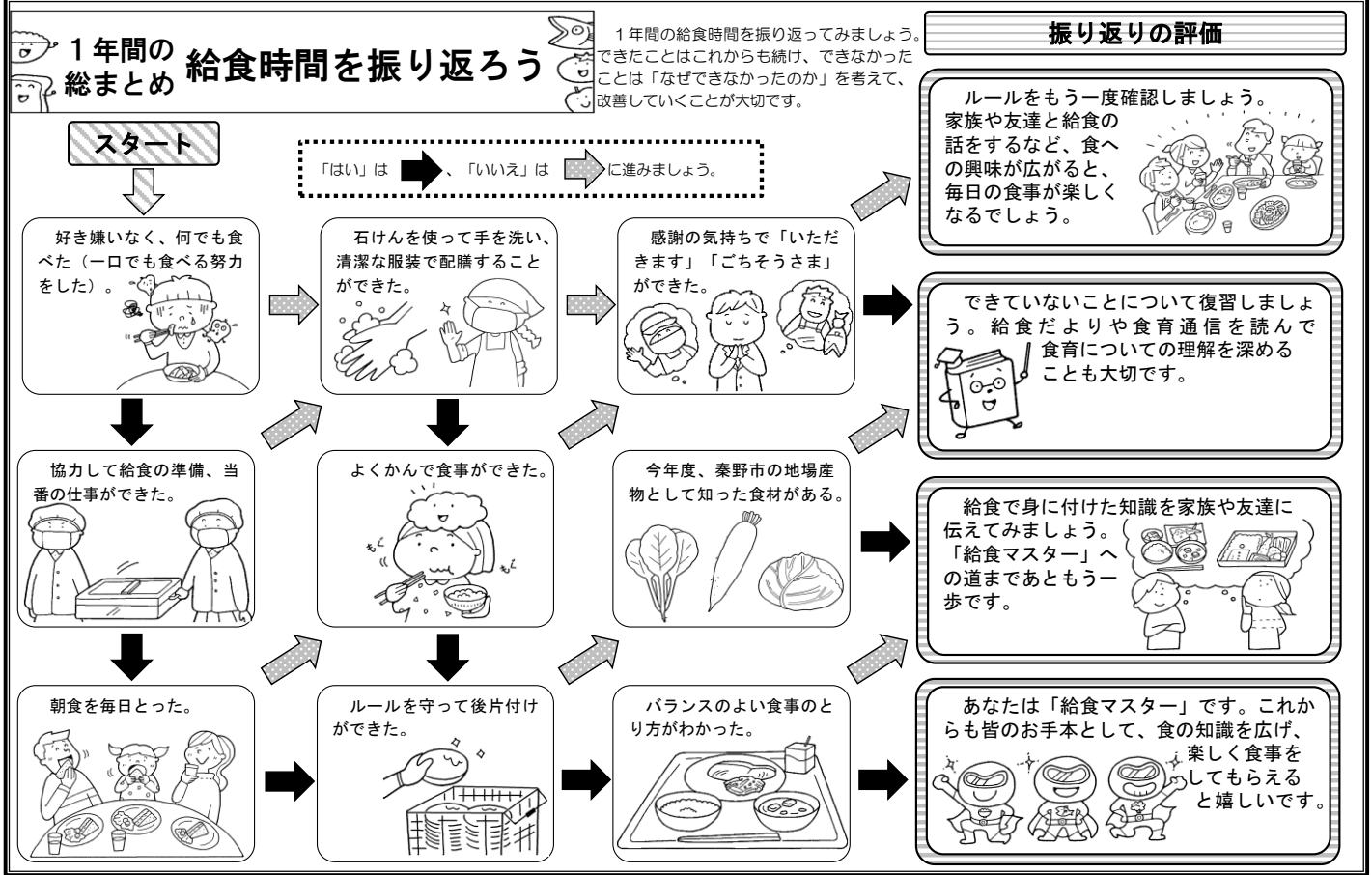
3月分の引き落としは、
27日(水)です。

※前日までに残高の確認をお願いします。

なお、3年生は3月分の
引き落としはありません。



この1年間、給食だよりで給食や食育に関することをお伝えしてきました。
1年間を振り返って、今まで学んだことをこれからの生活に生かしてください。



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ています。もともとは、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。

環境にいい生活

できることから始めよう

環境のためにできることを実践してみませんか?

今日からチャレンジ **ごみを減らそう**

食へ残しをしない

レジ袋をもらわない

持続可能な社会のために、食へ残しをしない、レジ袋をもらわないなど、自分でできることを考えて、ごみを減らしましょう。

持続可能な社会について考えよう

持続可能な食生活を送るためには、一人ひとりが食品やエネルギーなどの資源を無駄にしないような工夫を考えて、継続的に取り組むことが大切です。食生活を通して身近な環境問題に気づき、自分でできることを実行しましょう。

循環型社会への第一歩 3Rの取り組み

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

春休みは家の仕事を積極的に!

家庭の仕事は例えば配せんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。

春休みに朝食を自分でつくってみよう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

食品表示は食品のプロフィール

食品表示にどんな情報があるのかをみてみましょう。

原材料名
使用量の多いものから表示されます。

期限
賞味期限や、消費期限が表示されます。

保存方法
保存する時に注意することが書いてあります。

加工食品の食品表示例

名称/ロースハム(スライス)
原材料名/豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物
内容量/40g 賞味期限/表面上部に記載
保存方法/要冷蔵(10℃以下)
製造者/〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示
食品に含まれる栄養成分が表示されます。

アレルギー物質の表示
食物アレルギーの原因となる食品を含む場合は表示されます。

栄養成分表示(1袋40g当たり)/エネルギーOkcal、たんぱく質Og、脂質Og、炭水化物Og(糖質Og/食物繊維Og)、食塩相当量Og

本商品に含まれるアレルギー(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)
卵・乳成分・大豆・豚肉