

# 3月 給食献立予定表



R6.3 横越中学校

※都合により変更になる場合があります。

日(曜)	予定献立	赤のなかま		緑のなかま		黄色のなかま		栄養価
		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪	
1日(金)	ごはん					米		エネルギー 826 kcal
	卵ともずくのスープ	卵 とうふ	もずく		えのきたけ ねぎ	でん粉		たんぱく質 36.9 g
	たれかつ	豚肉				パン粉 砂糖	油	脂質 30.5 g
	シャキシャキサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	アーモンド 油	食塩相当量 3 g
	フロースヨーグルト	卵黄	濃縮乳			砂糖 水あめ		
	牛乳		牛乳					
4日(月)	五目ちらしずし	油揚げ	ひじき	にんじん さやえんどう	しいたけ	米 砂糖		エネルギー 754 kcal
	すまし汁	米かまぼこ とうふ		みつば	えのきたけ だけのご水煮	花型ふ		たんぱく質 27.8 g
	厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	油	脂質 2.3 g
	ごまあえ			にんじん ごまつな	キャベツ	砂糖	すりごま ねりごま	食塩相当量 3.5 g
	お祝いデザート	豆乳加工品			いちご	水あめ 砂糖		
	牛乳		牛乳					
5日(火)	<b>卒業式 (給食なし)</b>							
6日(水)	ごはん					米		エネルギー 859 kcal
	呉汁	みそ 大豆ペースト		ごまつな	だいこん ねぎ えのきたけ	じゃがいも	ねりごま	たんぱく質 34.2 g
	赤魚の塩麹焼き	赤魚(アラスカメヌケ)				砂糖		脂質 38.6 g
	切り干し大根炒め煮	油揚げ とり肉		にんじん さやいんげん	切り干しだいこん ごぼう	砂糖	油	食塩相当量 2.3 g
	牛乳		牛乳					
7日(木)	ごはん					米		エネルギー 762 kcal
	肉じゃが	牛肉 豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	たんぱく質 27.6 g
	鉄火みそ	だいず みそ		にんじん	ごぼう	砂糖	油	脂質 20.1 g
	フルーツ漬け				キャベツ きゅうり 甘夏缶			食塩相当量 2.2 g
	牛乳		牛乳					
8日(金)	米粉めん					米粉 小麦粉 でん粉		エネルギー 803 kcal
	ぴりからごまみそ汁	豚肉 なたね油揚げ みそ		にんじん	たまねぎ もやし ねぎ		ねりごま すりごま	たんぱく質 34.8 g
	春巻	豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ ししいたけ	でん粉 砂糖 小麦粉 米粉	油 ごま油	脂質 25.1 g
	たくあんあえ			にんじん	キャベツ たくあん			食塩相当量 3 g
	牛乳		牛乳					
11日(月)	ごはん					米		エネルギー 789 kcal
	小松菜とじゃがいものみそ汁	生揚げ みそ		ごまつな	ねぎ	じゃがいも		たんぱく質 31.9 g
	にしんの照り煮	にしん			しょうが	砂糖		脂質 25.7 g
	茎わかめのきんぴら	豚肉	くきわかめ	にんじん	ごぼう	つきこんやく 砂糖	油 ごま油 ごま	食塩相当量 3 g
	チーズ		チーズ					
	牛乳		牛乳					
12日(火)	ハヤシライス(麦ごはん)	牛肉 豚肉 レンズ豆	粉チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム水煮	米 麦 じゃがいも	油 ハヤシルウ	エネルギー 804 kcal
	ハムサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン		油	たんぱく質 28.4 g
	せとか				せとか			脂質 23.1 g
	牛乳		牛乳					食塩相当量 2.9 g
一日あたりの平均		エネルギー 817 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 25.9 g	食塩相当量 2.8 g	カルシウム 426 mg	鉄 3.1 mg	

## 食べることは、生きること

人間の食べ方には大きく4つあるといわれます。みなさんはどの食べ方に当てはまりますか。

### 腹で食べる

「とりあえず、おなかがいっぱいになればよい」という食べ方。糖分、脂質、塩分の取りすぎにつながりやすい。小腹がすくとおやつを食べるため、きちんと食事がとれず、生活リズムをくずしやすい。



### 口で食べる

自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりの良いものが多くなり、かむ回数も減る。健康に欠かせないビタミン、無機質が不足しやすく、栄養のバランスも崩れがちになる。



### 頭で食べる

学校などで学んだ栄養バランスの大切さをよく考え、主食・主菜・副菜をそろえて食べる。食事と健康の強いつながりもよく理解しているので、ふさわしい時間に適切な量が食べられる。



### 心で食べる

食べ物は自然の恵みであり、食卓に上るまでにいろいろな人の力に支えられていることに感謝の気持ちをもっている。食への興味や関心が高く、マナーを守って美しく食べることができる。



「腹」や「口」で食べるのではなく、「頭」と「心」で食べる人になりたいですね。

### 知っていますか 3月の食文化

3月は「弥生」といいます。「弥(いや)」には「いはいよ、ますます」、そして「生(おい)」には草木が芽吹くという意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったといわれます。ひな祭りやお彼岸の行事のほか、卒業式のシーズンでもあります。

#### ひな祭り



女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。赤・白・緑の3色のひし餅、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、また、子どもは飲めませんが、白酒などがよく出されます。

#### お彼岸



春分の日、秋分の日を中日にして、前後3日ずつの7日間を「彼岸会(ひがんえ)」といいます。ご先祖様に感謝し、お墓参りなど仏事を行います。お供え物として「ぼたもち」や「おはぎ」を作ります。

#### 卒業式



卒業や入学などのお祝いの時には、もち米に小豆やさざげを入れて蒸した「赤飯」がよく出されます。昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝い事の食事にも用いられました。