

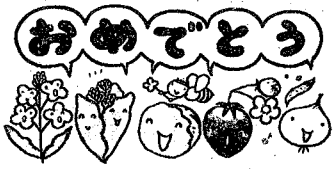


日 曜	主食	牛乳	お か す	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄色の食品 はたらく力がなる	おもな栄養価				れんらく
							エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
1 木	食パン		ポークビーンズ マカロニサラダ いよかん(1/4個) ココアクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ポークハム	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり いよかん	しょくパン ジャがいも マカロニ ひまわりあぶら ノンエッグマヨネーズ ココアクリーム	779	25.8	30.0	2.8	
							871	28.7	32.7	3.3	
2 金	ちらし寿司		てまりふのすまし汁 鰯のごまソース 三色あえ ひなまつりデザート	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さわら みそ ツナ かつおぶし	たまねぎ にんじん えのきだけ はくさい ながねぎ しょうが ちやし だいこん ホールコーン	ちらしずし てまりふ さとう いりごま でんぷん ひなまつりデザート	618	29.0	16.4	2.7	☆ひなまつり献立
							741	34.1	18.1	3.4	
5 月	ごはん		さつま汁 ソースヒレカツ(小1個、中2個) 福神漬あえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたヒレカツ みそ	たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ キャベツ きゅうり ぶくじんづけ	ごはん さつまいも さとう ひまわりあぶら	729	26.8	14.8	3.0	☆中学3年生 市振献立
							830	30.7	16.1	3.4	
6 火	コッペパン		鯖スープ スパゲティナポリタン フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ チンゲンさい ピーマン にんにく みかんかん パインかん	コッペパン スパゲティ ひまわりあぶら でんぷん ナタデココ しらたまだんご カクテルゼリー	749	29.0	19.4	3.2	
							851	33.3	21.2	3.6	
7 水	ごはん		けんちん汁 カレイのねぎみそ焼き レタスとじゃこのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ カレイ みそ こざかな	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ ほうれんそう レタス きゅうり えのきだけ	ごはん さといも さとう ひまわりあぶら	587	28.8	13.5	2.6	中野平中3年欠食 南宮中 欠食
							666	33.2	14.4	3.1	
8 木	アップルパン		切り干し大根のスープ オムレツの豆乳クリームソース こんにゃく梅菜サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン オムレツ とうにゅう かいそう	たまねぎ にんじん えのきだけ はくさい きりほしだいこん しめじ にんにく サラダこんにゃく キャベツ きゅうり	アップルパン ひまわりあぶら でんぷん	654	26.5	22.3	3.6	
							742	29.6	24.7	4.2	
9 金	ごはん		チキンカレー ひじきと青大豆のサラダ 中野市のいちご(2個)	ぎゅうにゅう とりにく あおだいず ひじき ツナ みそ いちご	たまねぎ にんじん にんにく すりおろしりんご キャベツ レタス きゅうり いちご	ごはん じゃがいも さとう ひまわりあぶら すりごま	688	22.9	19.0	1.7	☆食育の日献立
							793	26.0	21.2	2.3	
12 月	紫菜ごはん		紅白はんぺんのおすいもの ごま塩 お祝いポテトミートコロック 菜の花あえ お祝いクレープ	ぎゅうにゅう とうふ なたとまき はんぺん いとかまほこ きざみのり	たまねぎ にんじん えのきだけ はくさい ながねぎ なのはな ちやし ホールコーン	むらさきまいごはん コロック さとう ひまわりあぶら ごま油 おいわいクレープ	785	21.7	28.2	2.8	☆卒業お祝い献立
							871	24.1	31.3	3.2	
13 火	米粉パン		白菜とコーンのスープ 鶏肉のパーベキューソース 薯蕷サラダ	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム	たまねぎ にんじん エリンギ ホールコーン はくさい しょうが にんにく すりおろしりんご キャベツ きゅうり	こめコパン じゃがいも さとう はるさめ ごまあぶら	623	28.7	15.2	3.7	
							701	33.0	16.3	4.5	
14 水	砂糖揚げパン		かにボールスープ ポイルウィンナー(2本) ツナわかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かにボール ウィンナー ツナ わかめ	たまねぎ にんじん えのきだけ はくさい キャベツ きゅうり	コッペパン さとう ひまわりあぶら	-	-	-	-	中学校のみ
							829	32.6	34.8	4.7	

*食材の関係で献立を変更する場合があります。

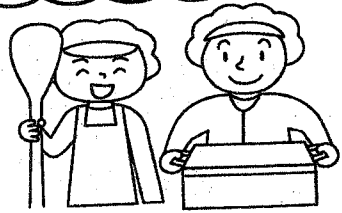


卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしたいと願っています。



今年度の給食は3月14日(水)で終了します。学校給食の取り組みに深いご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございました。
 新年度も職員一同力を合わせて、子どもたちの健康と夢を育む安全でおいしい給食づくり、そして食育に力を注いでまいります。どうぞよろしくお願いたします。
 なお、新年度の給食は4月5日(木)からとなります。

1年間ありがとうございました!



給食だより



平成30年
3月号

(毎月19日は食育の日)

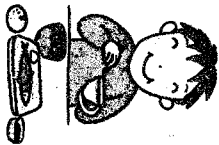
中野市 南部学校給食センター

今年度も残りわずかとなりました。3月は1年のしめくくりの月です。この1年間、みなさんは給食でいるいるなものを食べたり、学んだりしてきましたか、「食」について興味や関心が高まりましたか？1年間を振り返ってみましょう。

大切にしたい「食」

「食べる」ということは、勉強のように、今食べたものがすぐに効き目をあらわすものでもありませんし、栄養バランスのよくない食べ方をしている、すぐに病気になるわけでもありません。ゆっくりと体の中で変化し、また変化させていくのが食べ物の力です。

命を生み出し、命を大切にし、「生きる力」につながる「食」を大事に考える人になってほしいと願っています。



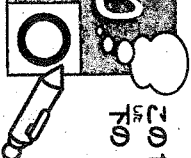
献立紹介 Let's Cook!! ~レタスとじゃこのサラダ~

▼ 材料 (4人分)

▼ 作り方

- | | | | |
|---------|--------|---|------------------------------|
| レタス | 50g | ① | レタスはちぎり、きゅうりはたて割りにしななめ切りにする。 |
| きゅうり | 1本 | ② | ほうれん草、えのきは2cmに切り、えのきはほぐす。 |
| ほうれん草 | 1/2束 | ③ | ②をゆで、水で冷やし、水気をちりめんじやこ 5g |
| えのき | 1/2株 | ④ | 調味料を混ぜ合わせ、①、③、④を混ぜ合わせる。 |
| ちりめんじやこ | 5g | | |
| サラダ油 | 小さじ1 | | |
| 酢 | 小さじ2 | | |
| しょうゆ | 大さじ1/2 | | |
| こしょう | 少々 | | |

1年間の振り返り！ チェックシート



この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、下の()を参考に□の中に書き入れましょう。

【よくできた...◎ 大体できた...○ たまにできた...△ 全然できなかった...×】

<p>給食当番</p> <p>身じたくを整えることができた。</p>	<p>給食時間</p> <p>食事の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふくことができた。</p>	<p>食事の準備</p> <p>姿勢を正して、よくかんで食べることができた。</p>	<p>その他</p> <p>早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べてから登校することができた。</p>
<p>協力して準備と後片付けをすることができた。</p>	<p>好きな食べ物を食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。</p>	<p>マナーを守り、みんなと楽しく食べることができた。</p>	<p>おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べることができた。</p>
<p>健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。</p>	<p>正しい食器の置き方、はしの持ち方で、食べることができた。</p>	<p>食事の準備や洗い物など、おうちの人の手伝いをすることができた。</p>	

感謝・反省・目標など、自由に書きましょう。