

〈Aコース〉

日曜	献立名 ・牛乳・汁物・主菜・副菜の順で並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
		1群 (魚・肉・卵・大豆・豆製品)	2群 (牛乳・小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・種実)	
1金	牛乳 ごはん チキンカレー にたまご 福神漬あえ 伊予柑ゼリー	鶏肉 たまご	牛乳	にんじん 小松菜	にんにくしょうが たまねぎ りんごピュレ キャベツ きゅうり 福神漬	金芽米 じゃが芋 黒砂糖 伊予柑ゼリー	油	エネルギー 833 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.5 g
4月	牛乳 ごはん 五角(ごうかく)みそ汁 チキンカツ(勝つ)ごまソース よるこんがあえ	豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 塩こんが	にんじん	だいこん 長ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	金芽米 こんにゃく じゃが芋 小麦粉 パン粉 さとう	油 白すりごま	エネルギー 821 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.6 g
5火	牛乳 ゆかりごはん てまりふのすまし汁 えびしゅうまい(3個) マヨポテトサラダ ひしもち	鶏肉 えび たら	牛乳	にんじん みつば あかしそ	えのきたけ はくさい だいこん きゅうり たまねぎ	金芽米 手まりふ じゃが芋 ひしもち さとう でんぷん パン粉 小麦粉	ノイック マヨネーズ 油	エネルギー 913 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 4.5 g
6水	牛乳 切込み丸パン コーン入り野菜スープ 手づくりハンバーグトマトソース ブロッコリーとチーズのサラダ	ソルガ-パ-コン 豚肉	牛乳 角チーズ	にんじん チンゲンサイ トマト水煮 ブロッコリー	たまねぎ コーン-スト ホールコーン オウゴン キャベツ きゅうり	切込み丸パン さとう	オリーブ油	エネルギー 818 kcal たんぱく質 42 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 4.4 g
7木	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 鶏肉のレモンソース 海そうサラダ	豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳 海そうサラダ	にんじん	ごぼう 長ねぎ レモン汁 キャベツ きゅうり	金芽米 突こんにゃく さつま芋 でんぷん さとう	油	エネルギー 810 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2 g

この時期におすすめの献立にはこのマークがつきます かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます



食育だより

3月 月目標「食生活の反省をしよう」

寒さが少し和らぎ、日に日に春らしくなってきましたね。いよいよ、今の学年で過ごす最後の月になりました。3月は1年間を振り返り、できるようになったことや、これから頑張りたいことを確認し、少しでも改善できるということです。

1年間の給食の過ごし方や食生活を振り返ろう

①身支度をきちんと整えられた



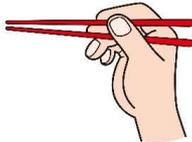
⑤栄養バランスについて分かった



②給食の前に手洗いができた



⑥はしを上手に持つことができた



③ていねいに盛り付けられた

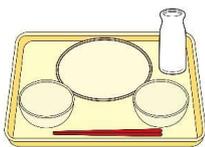


⑦規則正しい生活習慣が身に付いた



早寝！ 早起き！ 朝ごはん！

④好き嫌いせずに食べられた



⑧家の手伝いをすることができた



健康な体は1日にしてならず



私たちの髪の毛やつめは、毎日伸びています。また、傷ができて治っていきます。実は、体は毎日ほんの少しずつ入れ替わっているのです。骨や筋肉、内臓、血液、皮ふなど、古くなった細胞が壊されて、新しい細胞に作り直される、というのを続けています。その時必要となるのが、食べものの中の栄養素です。



日々、生まれ変わる体に必要な栄養素をきちんと補給できるよう、1日3食、「主食・主菜・副菜・汁物」がそろった食事を心がけてください。

卒業おめでとう

食事は、単なる栄養補給だけでなく、ほっとする時間だったり、気持ちを整えることができたり、何より「おいしい」と思って笑顔になれる幸せな時ではないでしょうか。給食で学んだことを自分の食生活に取り入れていただき、これから始まる新生活が充実した日々になることを心より願っております。

〈Aコース〉

日曜	献立名	・牛乳 ・汁物 ・主菜 ・副菜 の順で 並んでいます	主に血や肉になる		主に体の調子を整える		主に熱や力の元になる		栄養価
			1群 (魚・肉・卵・ 大豆・豆製品)	2群 (牛乳・ 小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (穀類・芋類・砂糖)	6群 (油脂・ 種実)	
8金	牛乳 ごはん 豆乳汁 キムタクごはんの具 ごまおかかあえ		厚揚げ みそ 豆乳 豚肉 花かつお	牛乳	にんじん 小松菜	はくさい たまねぎ 長ねぎ 白菜キムチ漬 つぼ漬 キャバツ きゅうり	金芽米 突こんにやく	ごま油 白いりごま	エネルギー 693 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.6 g
11月	牛乳 ごはん 豚汁 鮭の塩焼き のり酢あえ		豚肉 厚揚げ みそ サケ	牛乳 角きざみのり	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ だいこん しめじ 長ねぎ もやし きゅうり	金芽米 突こんにやく さとう	油	エネルギー 682 kcal たんぱく質 37 g 脂質 17 g 食塩相当量 1.8 g
12火	牛乳 赤飯 さわに椀 エビフライ(2本) タルタルソース(卵なし) 春雨サラダ お祝いケーキ(乳卵小麦なし)	卒業お祝い 献立	小豆 豚肉 細切かぼろ えび 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	だいこん たけのこ えのきたけ きゅうり キャバツ レモン果汁	金芽米 もち米 しらたき マロニー さとう 小麦粉 パン粉(大豆あり) 豆乳いちごケーキ (乳卵小麦なし)	油 ごま油 ノエッグ 外外 ソース(大豆あり)	エネルギー 696 kcal たんぱく質 40.5 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.9 g
13水	牛乳 背割りコッペパン クラムチャウダー(ほたて) フランクフルトチリソース ごぼうサラダ		ほたて貝柱 フランクフルト	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが ごぼう きゅうり ホールコーン	背割りコッペパン じゃが芋 さとう	バター 白いりごま	エネルギー 913 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 36.1 g 食塩相当量 5.1 g
14木	牛乳 ごはん 担々春雨スープ ヤンニョムチキン シャキシャキポテトサラダ 桃ゼリー(白桃缶入り)	チョコと トマトの ソース	豚肉 なると みそ 鶏肉 ツナフレーク	牛乳 アガー	にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ 長ねぎ きゅうり 桃ジュース 白桃缶	金芽米 春雨 でんぱん さとう じゃが芋	白すりごま 白ねりごま 油 ごま油	エネルギー 941 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.3 g

この時期にすすめる献立にはこのマークがつきます かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます 具だくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます



春休み中の給食センター

給食を作らない長い休み中に、給食センターではどんなことをやっているのか紹介します。



大きな機械を分解して、ふだんどかないようなところや部品を洗います。



器具を洗ったり、メンテナンスをしたり、食器を1枚1枚磨いたりします。他にも、丸缶やバットなど新年度に向けて準備をしています。

春休み中も毎日牛乳を飲もう

小中学生は、心身ともに発達が著しく、骨量も高まる時期です。カルシウムの摂取量を減らさないように、給食のない日でも毎日牛乳を飲むことを心がけてください。

牛乳アレルギーの人は、野菜や魚からでもカルシウムがとれるので、しっかり食べてね。



親子で牛乳クッキング！

もちもち感とのおごしのよさを楽しむ
牛乳もち

材料(4人分)

- 牛乳.....400ml
- かたくり粉...大さじ6
- さとう.....大さじ3
- きな粉.....大さじ3
- さとう.....大さじ3
- 塩.....少々

作り方

- ①鍋に牛乳、かたくり粉、さとうを入れてよく混ぜ、火にかけて木じゃくしで混ぜる。
- ②煮立ったら混ぜながら2分ほど煮る。
- ③バットにオープンシートを敷いて②を流し入れ、冷ましてから冷蔵庫で冷やす。十分に冷えたら食べやすく切り分けて器に盛る。
- ④きな粉、さとう、塩を混ぜて③にかける。

作り方の動画はこちらどうぞ
<https://youtube.com/shorts/BI7zMaXGdAs?si=Y6UDkIMTBQAtHA.H>
長野県農政部農産物マーケティング室 園芸畜産課



来年度の給食も
楽しみにしていてく
ださいね。