

令和3年3月分 中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」☆みんなですすめる『食育の“わ”』

桜井市立学校給食センター

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
素ごはん 5群 牛乳 2群 もぐちゃんコロケ もぐちゃんコロケ 5群 揚げ油 6群 キャベツの塩昆布和え キャベツ 4群 にんじん 3群 きざみ塩こんぶ 2群 わかめのみそ汁 にんじん 3群 たまねぎ 4群 カットうす揚げ 1群 冷凍豆腐 1群 カット干しわかめ 2群 青ねぎ 3群 削り節パック 2群 みそ 1群 もぐちゃん味付けのり(個袋) 味付けのり 2群	白ごはん 5群 牛乳 2群 みそカツ トンカツ 1群 揚げ油 6群 八丁みそ 1群 本みりん 料理酒 三温糖 5群 あっさりキャベツ キャベツ 4群 きゅうり 4群 三温糖 5群 米酢 レモン果汁 4群 食塩 五目スープ にんじん 3群 カットえのきたけ 4群 緑豆もやし 4群 冷凍豆腐 1群 青ねぎ 3群 しょうが 4群 白菜 4群 中華スープの素 こしょう うすくちしょうゆ 5群 いちご(直送) いちご(2個) 4群	規格コッペパン 5群 ジョア(フレーン) 2群 鶏肉のレモンソース 鶏肉のでんぶん付き 1群 揚げ油 6群 三温糖 5群 レモン果汁 4群 こいくちしょうゆ 5群 アスパラサラダ カットアスパラガス 3群 食塩 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 ワンタンスープ 肉入りワンタン 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 カットえのきたけ 4群 ニラ 3群 中華スープの素 うすくちしょうゆ こしょう でんぶん 5群	素ごはん 5群 牛乳 2群 焼肉風炒め物 大和牛 1群 キャベツ 4群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 カットえのきたけ 4群 ささがきごぼう 4群 本みりん 三温糖 5群 こいくちしょうゆ すりおろしにんにく 4群 料理酒 にゅうめん汁 三輪そうめん 5群 鶏肉 1群 にんじん 3群 青ねぎ 3群 カットうす揚げ 1群 カットかまぼこ 1群 干しいたけ 4群 削り節パック 2群 スープストック うすくちしょうゆ 本みりん	規格コッペパン 5群 牛乳 2群 ハンバーグのケチャップソース ハンバーグ 1群 トマトケチャップ 3群 三温糖 5群 ウスターソース グリーンサラダ キャベツ 4群 きゅうり 4群 カットブロッコリー 3群 イタリアンドレッシング 6群 豆乳のポタージュ 大和肉鶏 1群 白いんげんペースト 1群 じゃがいも 5群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 むき枝豆 3群 マーガリン 6群 小麦粉 5群 無調整豆乳 1群 こしょう スープストック ミルメークコーヒー(個袋) ミルメークコーヒー 5群

給食センター3周年



8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
アルファ化米 5群 牛乳 2群 ビーフカレー 大和牛 1群 じゃがいも 5群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 グリーンピース 3群 ソテードオニオン 4群 白いんげんペースト 1群 こいくちしょうゆ 炒め油 6群 ローリエ 4群 カレールウ1 カレールウ2 二色サラダ カットブロッコリー 3群 カットカリフラワー 4群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 ヨーグルト(直送) ヨーグルト 2群	白ごはん 5群 牛乳 2群 鯛の和風あんかけ マダイ 1群 うすくちしょうゆ 料理酒 本みりん 液体昆布だし でんぶん 5群 根菜サラダ ささがきごぼう 4群 にんじん 3群 むき枝豆 3群 カットれんこん 4群 ちくわ(kg) 1群 三温糖 5群 うすくちしょうゆ ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 みぞれ汁 鶏肉 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 冷凍豆腐 1群 大根おろし 4群 干しいたけ 4群 青ねぎ 3群 うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節パック 2群 液体かつおだし チョコレート(直送) チョコレート 5群	アップルパン 5群 規格コッペパン 5群 ドライアップル 2群 ジョア(フレーン) 2群 ナポリタンスパゲッティ スパゲッティ 5群 オリーブ油 6群 カットベーコン 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 三温糖 5群 赤ワイン マッシュルーム 4群 トマト水煮 3群 トマトケチャップ スープストック ウスターソース こしょう 食塩 チキンナゲット チキンナゲット 1群 揚げ油 6群	給食なし <p>ローリングストック法</p> <p>防災給食</p> <p>~非常食について考えよう~</p>	規格コッペパン 5群 牛乳 2群 そうめん衣のササミカツ そうめん衣のササミカツ 1群 揚げ油 6群 シチュー カットベーコン 1群 カットアスパラガス 3群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 カットしめじ 4群 むき枝豆 3群 スープストック 調理用牛乳 2群 ホワイトルウ こしょう メーフルジャム(個袋) メーブルジャム 5群

給食なし



ローリングストック法

防災給食

~非常食について考えよう~

15日(月)	16日(火)												
減量白ごはん 5群 牛乳 2群 いかの天ぷら いかの天ぷら 1群 揚げ油 6群 かやくうどん うどん麺 5群 鶏肉 1群 カットかまぼこ 1群 カットうす揚げ 1群 にんじん 3群 カットしめじ 4群 カット干しわかめ 2群 青ねぎ 3群 削り節パック 2群 液体かつおだし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん 昆布とほんのりお抹茶ふりかけ(個袋) 昆布とほんのりお抹茶ふりかけ 2群	卒業式 <p>ご卒業おめでとございます</p>												
平均栄養摂取量 <table border="1"> <tr> <td>栄養価</td> <td>中学校</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>819Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>29.6g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>摂取エネルギーの25.2%</td> </tr> </table>		栄養価	中学校	エネルギー	819Kcal	たんぱく質	29.6g	脂質	摂取エネルギーの25.2%				
栄養価	中学校												
エネルギー	819Kcal												
たんぱく質	29.6g												
脂質	摂取エネルギーの25.2%												
6つの基礎食品群 <table border="1"> <tr> <td>1群</td> <td>たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります</td> </tr> <tr> <td>2群</td> <td>カルシウム 丈夫な骨をつくれます</td> </tr> <tr> <td>3群</td> <td>ビタミンA 体の調子をとのえ、皮膚 や粘膜を健康に保ちます</td> </tr> <tr> <td>4群</td> <td>ビタミンC 体の調子をとのえ、 体の抵抗力を高めます</td> </tr> <tr> <td>5群</td> <td>炭水化物 エネルギー源になります</td> </tr> <tr> <td>6群</td> <td>脂肪 エネルギー源になります</td> </tr> </table>		1群	たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります	2群	カルシウム 丈夫な骨をつくれます	3群	ビタミンA 体の調子をとのえ、皮膚 や粘膜を健康に保ちます	4群	ビタミンC 体の調子をとのえ、 体の抵抗力を高めます	5群	炭水化物 エネルギー源になります	6群	脂肪 エネルギー源になります
1群	たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります												
2群	カルシウム 丈夫な骨をつくれます												
3群	ビタミンA 体の調子をとのえ、皮膚 や粘膜を健康に保ちます												
4群	ビタミンC 体の調子をとのえ、 体の抵抗力を高めます												
5群	炭水化物 エネルギー源になります												
6群	脂肪 エネルギー源になります												
<p>桜井市産</p> <p>キャベツ(4日) 三輪そうめん(製造) そうめん衣のササミカツ (三輪そうめん使用)</p> <p>奈良県産 米 しめじ 大和牛 つきこんにゃく(製造) 大和肉鶏</p> <p>【カミカミ】のマークがある献立は、かみごたえのあるおかずです。しっかりとんで食べましょう。</p>													



3月給食たより



朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの温かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。この1年を振り返ると、新型コロナウイルス感染症の流行によって、今まで当たり前だった生活が一変、子どもたちにとって我慢を強いられることも多かったのではないのでしょうか。しかし、悪いことばかりではなく、家族がそろって食事をする「共食」の機会が増えたご家庭も多いと聞きます。共食は、心と体の健康により効果をもたらすことがさまざまな研究によってわかってきました。「新しい生活様式」を実践する中で、工夫をしながら共食の機会を増やしていだければと思います。

- ★料理は大皿ではなく個々に盛り付ける
- ★配食サービスの活用
- ★離れている家族とはオンラインで



今できる形で、共食の機会を増やしませんか？

3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代のころ、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。今でも、「流しびな」として、この風習を受け継がれている地域もありますが、これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようないな祭りに変わっていったとされています。

ひな祭り と 行事食



ちらしずし

ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。



ひなあられ

関東地方では米粒形のボン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。



はまぐりのお吸い物

はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴたり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれますように」という願いを込めて使われます。



ひしもち

厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。



今月の給食目標
1年間を振り返ろう！



1年間の給食を振り返りましょう！

「新しい生活様式」バージョン

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。□は、自由に書きましょう。

<p>給食の前にしっかりと手を洗えた。</p>	<p>手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人と間をあけて並べた。</p>	<p>給食当番のときに、身したくをきちんとできた。</p>
<p>食べる時以外、マスクをしていた。</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。</p>	<p>前を向いて、静かに食べられた。</p>
<p>よくかんで味わって食べることができた。</p>	<p>自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。</p>	<p>給食を通して、 が学べた。</p>

朝ごはんをしっかり食べましょう！

学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。

朝ごはんのパワーを発揮するには、バランス良く食べることが大切です。朝はなかなか時間が取りにくく忙しいですが、なるべく主菜や副菜などのおかずも一緒にとるようにしましょう。



朝ごはんを食べると



【非常食の準備をしましょう】

非常食はそのまま食べられるものか、水や加熱が必要かなど調理方法を確認して準備しましょう。

また、普段からよく食べている保存のきく食品(レトルト食品・お菓子など)を多めに買って置き、順次消費する方法(「ローリングストック法」)があります。賞味期限切れを防ぎ、非常時に食べられたものを食べられることから推奨されています。

今回は、保存のきく食材で作る「ストックサラダ」を紹介します。

★材料(4人分)

- ツナ缶 1缶(70g)
- コーン缶 40g
- 切干大根 20g
- こいくちしょうゆ 小さじ1/2
- 三温糖 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ2
- 塩・こしょう…少々

【作り方】

- ①切干大根を水で洗い、よく水気をしぼる。
- ②鍋にしょうゆ、砂糖を入れ、切干大根を煮る。
- ③切干大根の粗熱をとり、ボウルでツナ、コーン、切干大根をマヨネーズで和える。
- ④お好みで塩、こしょうで味を調える。

