

令和7年 3月

給食だより

加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
3年生給食最終日 3 ごはん 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ 豚汁 牛乳 バニラアイス 868 kcal 35.3 g 34.4 g 2.4 g 米 油 ごま 砂糖 じゃが芋 牛乳 鶏肉 じゃが芋 昆布 寒天 のり 豚肉 豆腐 みそ 卵 きゅうり キャベツ コーン ごぼう 大根 玉ねぎ 人参 ねぎ	4 卒業式 	5 中華めん みそラーメンスープ ぎょうざ(2こ) 白菜のピリから漬け 牛乳 809 kcal 34.3 g 24.3 g 3.2 g 中華めん 油 砂糖 ぎょうざ皮 牛乳 豚肉 みそ きくらげ しょうが 玉ねぎ ママ キャベツ コーン 人参 にら ねぎ 白菜 きゅうり にんにく	6 ごはん 鮭の西京焼き 揚げじゃがいものきんぴら わかたけすまし汁 牛乳 754 kcal 33.4 g 24.9 g 2.8 g 米 じゃが芋 油 ごま 砂糖 牛乳 銀鮭 みそ 豚肉 豆腐 鶏肉 かまぼこ わかめ ごぼう いんげん 人参 えのき草 たけのこ つきこん	7 米粉パインチップパン トマトミートオムレツ マカロニソテー クリームシチュー 牛乳 836 kcal 34.2 g 29.4 g 3.8 g 米粉パン マカロニ 油 砂糖 じゃが芋 トマト 鶏肉 牛乳 卵 ウインナー 鶏肉 パインチップ 米粉 玉ねぎ トマト マッシュルーム ピーマン しめじ 白菜 人参 バター
10 ごはん 豚野菜あんかけ丼の具 塩昆布和え 豆乳いちごムース大福 牛乳 731 kcal 27.8 g 19.0 g 2.2 g 米 油 片栗粉 ごま もち 牛乳 豚肉 昆布 豆乳 しょうが きくらげ 玉ねぎ 白菜 もやし 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり たけのこ	11 ごはん さばのみぞれ煮 ポテトサラダ わかめと油揚げのみそ汁 牛乳 789 kcal 32.0 g 30.2 g 2.5 g 米 じゃが芋 砂糖 油 牛乳 鰯 油揚げ 豆腐 わかめ みそ さば キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ えのき草 ねぎ	12 うどん ほうとう風汁 信田煮 ブロッコリーのごま酢あえ 牛乳 821 kcal 37.4 g 23.9 g 3.7 g うどん 油 砂糖 ごま 里芋 牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ 厚揚げ みそ もやし 人参 ブロッコリー しょうが 白菜 ねぎ かぼちゃ 小松菜	13 ごはん かぼちゃひき肉フライ 茎わかめのきんぴら 沢煮椀 牛乳 727 kcal 23.0 g 20.3 g 3.2 g 米 油 砂糖 春雨 牛乳 さつまいも 茎わかめ 豚肉 かまぼこ かぼちゃ ごぼう 人参 たけのこ えのき草 絹さや つきこん	14 米粉チョコチップパン 照り焼きチキン チーズサラダ もずくと卵のスープ 牛乳 777 kcal 37.9 g 32.7 g 3.5 g 米粉パン チョコチップ 砂糖 油 牛乳 鶏肉 玉ねぎ マカロニ 豆腐 もずく キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参 えのき草 玉ねぎ
17 ごはん チキンカレー 福神漬け和え 牛乳 747 kcal 24.5 g 21.2 g 3.1 g 米 じゃが芋 油 かつお しょうが ごま 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 りんご トマト キャベツ きゅうり 大根 なす すいか れんこん	18 ごはん きのみぞれハンバーグ ブロッコリーのおひたし みそけんちん汁 牛乳 748 kcal 30.7 g 22.0 g 2.6 g 米 油 砂糖 片栗粉 里芋 牛乳 かつお節 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ 舞茸 大根 しょうが 人参 ねぎ つきこん	19 3学期給食最終日 ソフトめん つけナポリタンソース フレンチサラダ ももゼリー 牛乳 751 kcal 28.9 g 16.7 g 3.1 g ソフトめん 油 砂糖 ももゼリー 牛乳 ウインナー みそ 生クリーム チーズ にんにく 玉ねぎ 人参 しょうが しめじ ほうれん草 トマト キャベツ きゅうり	主食 主菜 副菜 汁物(副菜) 飲み物 その他 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 黄色の食品 熱や力のもとになるもの 赤色の食品 体をつくるもの 緑色の食品 体の調子を整えるもの	3月の予定 3日(月) 3年生給食最終日 4日(火) 卒業式 給食なし 19日(水) 3学期給食最終日

給食レシピ

なめたけあえ(約4人分)

キャベツ80g(葉2~3枚)・こまつな60g(1~2株)・
 にんじん40g(1/4本)・かまぼこ30g(かにかま4本でも可)・
 なめたけ60g・しょうゆ小さじ1

- ①野菜を洗い、キャベツ・こまつなは2cmの長さ、にんじんと
かまぼこは千切りにする。
- ②耐熱容器に、にんじん→こまつなの茎→葉→キャベツの順
に入れ、ふんわりとラップをしてレンジ600wで3分加熱する。
- ③②をざるにあけて(熱いので注意)水冷し、水気をしぼる。
器に移し、かまぼこ・なめたけ・しょうゆとあえてできあがり。

給食のヤンニョムだれ(約4人分 鶏肉や白身魚に合います)

おろしにんにく1g・おろししょうが1g・ごま油小さじ1・水大さじ3
 トウバンジャン0.5g(チューブ1cm程度)・しょうゆ小さじ1.5・
 砂糖大さじ1・コチュジャン4g(チューブ5cm程度)・
 ケチャップ20g(大さじ1強)

- ①水・しょうゆ・砂糖・コチュジャン・ケチャップは小さな器に
混ぜ合わせておく。
- ②小鍋にごま油・おろししょうが・おろしにんにく・トウバンジャンを
入れて、弱火で炒める。
- ③①を小鍋に加え、よい濃度まで煮つめたらできあがり。

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間をふり返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。よかったところはそのまま継続し、足りなかったことは気をつけながら今年度最後の給食を楽しくよく味わって食べましょう。

1年間の食生活をふり返ろう！

4月 ...

... 3月

①食事の前に、食卓(机)の整理と手洗いをきちんとしましたか？

食事をのせる食卓(机)は、食事に不要なものを整理しておきましょう。水拭きし、きれいにすることも大切です。

手はいろいろなものに触れるので、目に見えない細菌やウイルスがたくさんついています。手を洗わないで食事をすると、口などから体内に入って病気の原因になります。しっかり洗いましょう。



②よくかんで食べましたか？

よくかんで食べると、肥満の予防につながるとともに、歯並びをよくし、むし歯を防ぎます。

よくかむことで、食べ物の消化も良くなり、脳の働きが活発になるので、一口食べたら30回くらいかむことがおすすめです。やわらかい食べ物だけでなく、食物せんいの多い、かみごたえのあるものも積極的に食べましょう。



③感謝の気持ちをもって「あいさつ」ができましたか？

私たちが何気なく毎日食べている食べ物は、もとはすべて懸命に生きていた生物です。人間はそんな生物の大切な「命」をいただいている。「いただきます」には、命への感謝の気持ちも込められています。また、手軽に身近な店で食材や食事を買える現代では忘れられがちですが、その一皿にかけられた作り手の気持ちや苦労を考えながら、食事が終わったら「ごちそうさま」を言いましょう。

⑤自分の適量を知っていますか？

食べすぎも、食べなさすぎも、どちらも病気のもとになります。食事の目安量は給食を参考にしましょう。食事量が少ないと、間食が増え、肥満のもとになります。朝・昼・夕の三度の食事をバランスよく食べることや、少食でまとまって食べられない人やスポーツをする人は捕食としての間食も意識しながら食べるようにしましょう。



④マナーを守って食べましたか？

前かがみの姿勢で食事をとると、消化吸収が悪くなることがあります。また、テレビなどを見ながら体をねじった状態で食べる姿勢が積み重なることで、後々えらの骨格やかみ合わせ等に影響することが分かっています。背筋を伸ばし、姿勢をよくして食べましょう。

また、唇をとじて噛むことができていますか。口回りの筋肉が弱いと難しいそうです。食事の際に口を閉じて噛むことを意識することで、顔の筋肉の発達を促し、呼吸や歯並びを良くすることができます。

はし使いも、大人になってから直すのは難しいため、今のうちから正しい持ち方を習得できるよう、意識しながら食べましょう。

もうすぐ春休み！

新年度はわくわくしますが、心と体のパワーもたくさん使います。良い新年度のスタートをきるためにも、春休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、体調を整えておきましょう。

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台になります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。また、毎日の食事は、食べ物を生産する人、とる人、運ぶ人、売る人、調理する人、たくさんの人々の関わりにより成り立っています。感謝する心を忘れないでください。みなさんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。