



3月 食育だより



寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

2023年 3月 学校給食予定献立表

今月のねらい 《食生活を振り返ろう》

3月 予定献立表

日	曜	食育の視点	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校 エネルギー 塩分	中学校 エネルギー 塩分
1	水	★	麦ごはん	いわししょうがに 鰯の生姜煮	こうや豆腐にもの 高野豆腐の煮物	豚汁	635 2.1	790 2.5
2	木	桃の節句 献立	麦ごはん	ゆうぜん 友禅ご飯の具	かり和え	さわにわん 沢煮椀	633 1.6	789 1.9
3	金	みずなみまい 瑞浪米ごはん	瑞浪米ごはん	パイン カレー Pine curry	かいそう 海藻サラダ	れんこんチップス	642 2.1	790 2.6
6	月	☀️	麦ごはん	ぎゅうどん 牛丼の具	しおこんぶあ 塩昆布和え	湯葉のすまし汁	603 2.1	773 2.6
7	火	🍷	玄米ごはん	げんまい 玄米ごはん	ささみのレモン風味	ひじきの煮付け	673 2.0	794 2.3
8	水	🍷	米粉食パン	こめこしやく 米粉食パン	スラッピージョー	フラワーサラダ	649 3.5	3.5
9	木	★	麦ごはん	とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ	つば漬け和え	しろみそ汁	653 2.0	805 2.4
10	金	🍷	たこのバジルライス	たこのバジルライス	ホキのトマトソース	こんさい 根菜のパペロンチーノ	576 2.5	701 3.2
13	月	🍷	ラーメン	ラーメン	焼き餃子	しょうゆラーメンの汁	604 2.5	792 3.3
14	火	🍷	わかめごはん	わかめごはん	鯖の照り焼き	ふのすまし汁	744 2.1	876 2.6
15	水	★	麦ごはん	麦ごはん	野菜たくさん ポーノポークホイコーロー	中華サラダ	812 1.3	990 1.4
16	木	卒業祝い 献立	麦ごはん	麦ごはん	鯛の塩焼き	切り干し大根の煮付け	690 1.5	758 1.7
17	金	🍷	パエリア	パエリア	スパニッシュオムレツ	キャベツサラダ	604 2.2	705 2.7
20	月	🍷	うどん	うどん	竹輪の磯辺揚げ	大根の甘酢和え	698 2.4	852 2.8
22	水	☀️	小型コッペパン(切目)	小型コッペパン(切目)	やきそば	フルーツポンチ	623 3.0	697 3.5
23	木	☀️	麦ごはん	麦ごはん	トンカツ	豆腐のすまし汁	797 2.2	953 2.5

4月 予定献立表

10	月	🍷	麦ごはん	とりにく 鶏肉のあぶり焼き	つば漬け和え	白きみそ汁	596 2.3	756 2.8
11	火	★	玄米ごはん	げんまい 玄米ごはん	豚肉のかりん揚げ	豆腐のすまし汁	627 1.5	751 1.9

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・JAの助成を受けています。

3月の岐阜県産品使用予定

岐阜県産品使用予定 精白米…“こしひかり”使用 パン、ソフトめん…岐阜県産小麦粉50%使用、うどん…岐阜県産小麦粉100%使用
豚肉、さといも、きゅうり、こまつな、しょうが、ほうれんそう、もやし
牛乳、小麦粉、大豆、豆腐、油揚げ、トマトケチャップ、ミルクプリン

瑞浪市産品使用予定 米、もち麦、瑞浪ポーノポーク、にんにく、日吉みそ

#瑞浪市 #給食センター 🔍検索👉 学校給食センターでは毎日の給食写真をInstagramに掲載しています。



食育の視点のマークの説明

- 食育の視点**
 - ★ **食事の重要性** 食事をするのは楽しく心を豊かにしてくれると感じる
 - ☀️ **心身の健康** 栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる
 - 🍷 **感謝の心** 食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる
 - 🍷 **社会性** 食事を通して、協力し人のことを思う優しさを育む
 - 🍷 **食文化** 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にする
 - 🍷 **食品を選択する能力** 知識や情報をもとに、自ら判断する

※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※☀️は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※🍷は委託麦ごはんです。



日ごろの食生活を振り返ろう!



食事の前に、手をきれいに洗っていますか?



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?



よくかんで、味わって食べていますか?



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?



苦手な食べ物にも挑戦していますか?



毎日の食事を楽しんでいますか?



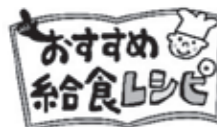
旬の食べもの ハマグリ

アサリと並び、潮干狩りで人気の貝類です。ハマグリは、二枚の貝殻が対になっている殻以外とは形が合わないことが特徴で、夫婦円満の縁起物として結婚式の食事や、「将来、ぴったりと合う相手に巡り会えるように」と願いを込めて、ひな祭りの行事食に使われます。ハマグリという名前は、栗に似ているからという説と、グリ(小石のこと)のようにたくさんとれるからという説があります。

今月の食育の日

毎月19日は、「食育の日」です。令和4年度3学期のテーマは、「世界の料理」です。

今月は、スペイン料理です。パエリアは、スペインの米料理で、世界中で人気の料理です。野菜や魚介類などの具を入れたごはん、黄色なもの特徴です。



たこのバジルライス

(一人当たり エネルギー 271kcal、食塩相当量 0.5g)



《材料:4人分》

- 米……………2合
- オリーブ油……………大さじ1/2
- 茹でたこ……………120g
- コンソメ……………6g
- 塩……………少々
- 白こしょう……………少々
- パセリ(粉)……………0.5g
- バジル(粉)……………0.5g

《作り方》

- ① 米は、洗って浸漬し、少しかために炊く。
- ② たこは、食べやすく薄切りにする。
- ③ フライパンか鍋に、オリーブ油とたこを入れて炒める。
- ④ コンソメ、塩、こしょうで味付けし、パセリとバジルを混ぜる。
- ⑤ 炊きあがったご飯に、④を混ぜたら出来上がり。