

3月食育だより



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

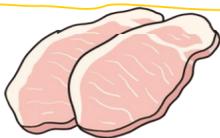


<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか？</p>	<p>おはしを正しく使うことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか？</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか？</p>



豚キムチ

ひじき入り



1人分:エネルギー 151kcal、食塩相当量 1.0g

材料(4人分)

- 豚肉.....250g
- 油.....適量
- にんにく.....1片(チューブでも可)
- 酒.....大さじ1
- しょうゆ.....小さじ2

- キムチ.....60g
- ひじき.....5g(3つまみ程)
- 枝豆(冷凍).....30g
- にら.....3本

《作り方》

- ① にんにくはすりおろし、ひじきは水で洗い、戻しておく。ニらは2cmにカットする。
- ② フライパンに油、にんにくを入れて香りをだし、豚肉を入れて炒める。全体的に火が通ったら、酒、しょうゆを入れて、炒める。
- ③ ②にひじき、枝豆を入れて炒め、キムチを入れて味を整える。
- ④ 切ったにらを入れてサッと炒めたら出来上がり。

給食では、比較的甘めのキムチを使用しています。キムチの量で好みの辛さに調節してください。

2026年 3月 学校給食予定献立表

瑞浪市学校給食センター

TEL 68-6015
FAX 66-1120

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	中学校
2	月	❤️	麦ごはん(委)	みそカツ	塩ゆでキャベツ みぞれ汁		668 1.8	797 2.1
3	火	🍷	ちらしずし	鶏肉の生姜焼き	菜の花のおかか和え 豆腐のすまし汁	からすみ(学)	673 2.1	840 2.8
4	水	🍷	麦ごはん(委)	揚げだし豆腐のそぼろあんかけ	ひじきの煮付け 豚汁		649 1.7	783 2.1
5	木	🍷	赤飯(委)、ごま塩	鯛の塩焼き	白菜のしのだ和え ひよこめ汁	(中のみ)お祝いデザート(学)	592 2.1	849 2.4
6	金	🍷	玄米ごはん	ミートボール	れんこんサラダ カレースープ		583 2.1	
9	月	🍷	うどん	かき揚げ	ごもくだいず 五目大豆 うどんの汁		644 1.5	781 1.9
10	火	❤️	瑞浪米ごはん	鯖のみそ煮	高野豆腐の煮物 ごもくだいず 五目汁		635 1.8	799 2.2
11	水	🍷	食パン	スラッピージョー	ブロッコリーサラダ ジュリエンスープ		614 3.1	763 4.1
12	木	🍷	麦ごはん(委)	瑞浪ポークのキムチ炒め	ナムル もずくスープ	プリン(学)	654 1.8	791 2.3
13	金	🍷	うま味ごはん	竹輪の磯辺揚げ	彩り和え 合わせみそ汁		592 2.3	856 3.4
16	月	🍷	ソフト麺	しゅうまい	チンゲン菜のサラダ 中華あんかけ	デコポン(学)	619 2.2	768 2.7
17	火	🍷	もち米入りごはん	ホキのレモン風味	じゃがいもの煮物 みそけんちん汁		596 1.8	782 2.4
18	水	🍷	麦ごはん(委)	豚肉とれんこんの甘辛和え	塩昆布和え 白みそ汁		599 2.0	740 2.4
19	木	🍷	麦ごはん(委)	バターチキンカレー	切り干し大根とわかめのサラダ 大豆と小魚の和え物		691 2.0	852 2.4
23	月	🍷	ラーメン	鶏肉の唐揚げ	中華サラダ しょうゆラーメンの汁		644 2.1	811 2.4
24	火	🍷	赤しそごはん	鯖のねぎダレ焼き	金平ごぼう 花ふのすまし汁	(小)お祝いデザート(学) (中)ヨーグルト(学)	647 1.8	760 2.6
25	水	🍷	米粉コッパパン	ミートボール	れんこんサラダ かぼちゃのポタージュ			805 3.6

4月 予定献立表

8	水	🍷	黒コッパパン	鶏肉のオレンジソース	大根サラダ ジュリエンスープ		647 2.8	805 3.5
9	木	🍷	麦ごはん(委)	鮭の塩焼き	磯和え 合わせみそ汁	(中のみ)ヨーグルト(学)	563 1.5	735 2.1

※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。

食育の日の献立

毎月19日は、食育の日です。後期のテーマは、「鉄・カルシウムをとろう」です。3月はカルシウムが多い献立です。カルシウムが多い食品として、牛乳、ヨーグルト、チーズ、切り干し大根、わかめ、小魚を使用しました。



食育の視点のマークの説明

- 食事の重要性** 食事をすること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。
- 食品を選択する能力** 知識や情報をもとに、自ら判断する。
- 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。

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。「#瑞浪市 #給食センター」で検索 瑞浪市公式ホームページの学校給食:「給食写真」よりInstagramに進むことができます。

※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※(学)は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※(委)は委託麦ごはんです。 ※牛乳は毎日ついています。 ※エネ はエネルギーのことです。