

2024

3 月 分 給 食

よ て い こ ん だ て

月	火	水	木	金
<p><b>今月の給食目標</b></p> <p>「後片付けを がんばりましょう」</p> 	<p>小学部6年生・中学部3年生・高等部3年生のみなさん 御卒業おめでとうございます。</p> <p>3月4日から7日までは高等部3年生の 皆さんのリクエストメニューです。</p> <p><b>お楽しみに!!</b></p>		<p><b>1年間をふり返ろう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○あいさつはしっかりできましたか。</li> <li>○よくかんでたべましたか。</li> <li>○食事のマナーは守れましたか。</li> <li>○好き嫌いしないで食べましたか。</li> <li>○後かたづけはできましたか。</li> <li>○みんなで楽しくすごせましたか。</li> </ul> 	
高等部3年生のリクエストメニュー ベスト3です	<b>BEST 1</b>	<b>BEST 2</b>	<b>BEST 3</b>	1日 <b>ひなまつりメニュー</b>
<p><b>主食</b></p> <p>炊き込みごはん みそラーメン ココア揚げパン</p>	<p><b>カレーライス</b> きなこパン</p>	<p><b>うどん</b></p>	<p><b>わかめご飯</b> ゆず塩ラーメン 焼きそばパン</p>	<p><b>1日</b></p> <p>ちらしうどん うどん・ぶたひき肉 たまご・エビ しいたけ・絹さや</p> <p>ひな祭りゼリー</p> <p>切り干し大根の 甘酢 切り干し大根 しょうが きゅうり・ハム</p> <p>774kcal</p>
<p><b>主菜</b></p> <p>とり肉の唐揚げ</p>	<p><b>ハンバーグ</b></p>	<p><b>トンカツ</b></p>	<p><b>副菜</b></p> <p>豚汁</p>	<p>とうふとワカメの味噌汁</p>
<p><b>デザート</b></p> <p>ケーキ</p>	<p><b>パフェ</b></p>	<p><b>プリン</b></p>		
<p><b>4日</b> リクエストメニュー</p> <p>プチシュー</p> <p>ハンバーグ ぶたひき肉 玉ねぎ・しめじ しいたけ・牛乳</p> <p>クリームシチュー とりもも肉・玉ねぎ にんじん・しめじ じゃがいも・コーン</p> <p>ココアパン</p> <p>822kcal</p>	<p><b>5日</b> リクエストメニュー</p> <p>プリン</p> <p>炊き込みご飯 とり肉・ごぼう にんじん・しめじ 薄揚げ・しいたけ</p> <p>豚汁 ぶた肉・薄揚げ にんじん・ごぼう じゃがいも・ねぎ</p> <p>834kcal</p>	<p><b>6日</b> リクエストメニュー</p> <p>ケーキ</p> <p>カツカレー ぶた肉・玉ねぎ にんにく・生姜 じゃがいも にんじん・しめじ</p> <p>野菜サラダ きゃべつ にんじん コーン 水 菜</p> <p>887kcal</p>	<p><b>7日</b> リクエストメニュー</p> <p>みそラーメン 中華めん・ぶた肉 もやし・にんじん メンマ・コーン にんにく・ねぎ</p> <p>パフェ</p> <p>しゅうまい きゃべつ みずな にんじん にんにく</p> <p>789kcal</p>	<p><b>8日</b> <b>卒業式</b></p> <p>卒業しても、しっかり栄養をとって 心も体も健康で元気に頑張って ください。応援してます!!</p> 



2024

3月分 給食 よていこんだて

月	火	水	木	金															
<p>11日</p> <p>グラタン とりもも肉 にんじん 玉ねぎ ブロッコリー</p>  <p>食パン</p> <p>786kcal</p>	<p>12日</p> <p>さけの塩焼き さけ・ほうれん草 にんじん・もやし</p> <p>豚汁 ぶた肉・じゃがいも にんじん・ごぼう だいこん・薄揚げ 糸こんにゃく・ねぎ</p>  <p>802kcal</p>	<p>13日</p> <p>もずく丼 ぶた肉・にんにく ピーマン・にんじん パプリカ・しいたけ もずく・はるさめ</p> <p>ワンタンスープ 春雨・ワンタン ねぎ・はくさい たけのこ・もやし しいたけ</p>  <p>812kcal</p>	<p>14日</p> <p>卵の花炒り煮 ぶた肉・おから にんじん・枝豆 しいたけ・ちくわ</p> <p>さばのみそ煮 さば・しょうが ほうれん草 もやし・にんじん</p>  <p>785kcal</p>	<p>15日</p> <p>麻婆ラーメン ぶたひき肉 にんにく・しいたけ にんじん・ねぎ</p> <p>中華サラダ ボークハム・春雨 きゅうり・たまご もやし・にんじん</p>  <p>824kcal</p>															
<p>18日</p> <p>ハムエッグバーガー ポークハム・玉ねぎ たまご・チーズ レタス・トマト</p> <p>野菜スープ ウインナー きゃべつ もやし・ねぎ にんじん</p>  <p>765kcal</p>	<p>19日</p> <p>オムライス とりもも肉・玉ねぎ にんじん・ピーマン しめじ・トマト</p> <p>野菜サラダ ブロッコリー コーン・トマト きゃべつ</p>  <p>851kcal</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th>群別</th> <th>分類</th> <th>食品</th> <th>主な栄養素</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>赤色群</td> <td>血液や肉をつくる</td> <td></td> <td>たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>黄色群</td> <td>力や体温になる</td> <td></td> <td>糖質・脂質</td> </tr> <tr> <td>緑色群</td> <td>体の調子を整える</td> <td></td> <td>無機質・ビタミン</td> </tr> </tbody> </table>	群別	分類	食品	主な栄養素	赤色群	血液や肉をつくる		たんぱく質	黄色群	力や体温になる		糖質・脂質	緑色群	体の調子を整える		無機質・ビタミン	<p>さばのみそ煮の作り方</p> <p>さばのみそ煮 さば切り身…切れ しょうが…5g みそ…2g みりん酒…3g さとう…3g</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①生姜をおろす。</li> <li>②調味料を合わせる。</li> <li>③鍋にさばの切り身を 入れて浸るまで水を 入れる。生姜を入れる。</li> <li>④調味料を入れて煮る。</li> <li>⑤火が通り、味がしみこ んだら出来上がり。</li> </ol>
群別	分類	食品	主な栄養素																
赤色群	血液や肉をつくる		たんぱく質																
黄色群	力や体温になる		糖質・脂質																
緑色群	体の調子を整える		無機質・ビタミン																

春休みも毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食坊せず早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

自分で朝食を作ってみよう



朝食に主食(ごはんやパンなど)だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。



これからも安全でおいしい給食を提供していきたいと思っております。一年間、ありがとうございました。

簡単に朝食を作るためのポイント

- ・下ごしらえをしておく
  - ・調理しなくていいものを用意
  - ・即席のものを活用
- 前日にあらかじめゆでたり切ったりして調理の手間を省く。
- そのままかじって食べられるものを朝食用に準備しておく。
- 減塩のものや、具だくさんの商品もあるため、日ごろからチェックしておく。
- 例:前日に小松菜・ほうれん草をゆでておき、当日にしょうゆまたはポン酢をかける。
- 例:ヨーグルト、魚肉ソーセージ、プロセスチーズ、納豆、みかん、ミニトマトなど
- 例:即席の味噌汁、スープ、冷凍食品(ミックスベジタブルなど)

Q. 食欲がないときはどうすればいいの?

A. 朝、食欲がない人は、前日の生活をふりかえってみましょう。夕食後に夜食を食べていたり、寝る時間が遅くて、生活習慣が乱れたりしていませんか? まずは、早寝・早起きを心がけて、朝からおながすくように生活リズムを整えましょう。

