

給食だより



港区立赤坂中学校

3月は1年間のまとめの月です。給食では様々な食材や味付け、料理ができました。食生活にどんな変化があったか、振り返ってみましょう。

寒さの中にも春の日差しを感じるようになりました。赤坂中学校の1年間の給食回数は190回、3月は13回で終了です。この1年間に苦手なものが1つでも減り、食べ物への興味や考え方に変化はあったでしょうか。3年生にとっては、同じ仲間と給食を食べる最後の1ヶ月となりました。おいしく、楽しく給食時間を過ごしてください。

食事と健康は直結しています！

3月は、給食や普段の食事から学んだことをふり返し、進級・進学に向けて自分の食生活を整える準備期間にしましょう。

健康づくりのための上手な食べ方

①しっかり、朝食

②厳守！腹八分目

③からだのリズムにあわせて！

④よくかんで楽しくゆっくりと

まとも食いの習慣のある人は、そうでない人に比べて肥満になりがちです。また、胃に負担をかけて胃腸病の原因にもなりますので、食事は腹八分目にとどめることが健康のための条件です。

よくかんでゆっくり食べることは、消化をよくする食べ方の条件であることはだれもが知っています。見逃してはいけないことは、楽しく食べることは、食べ物の消化をよくし、ストレスの解消にも効果があります。

最近では朝食抜きの人が多く見られます。朝食をきちんととることは、1日を快適に過ごすためのスタートです。仕事や勉強の能率もよくなります。朝食は、1日の活動のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。しっかりととりましょう。

人のからだは朝太陽がのぼると活動し、日が西に沈むと休養するようにリズムがつくられています。食事を朝、昼、夕と規則正しくとるということは、健康づくりのうえで、この生体リズムとのかかわり合いからも大変重要なことです。

楽しんで食べよう！そして考えよう！

給食では様々な食材を使いますが、無駄にならないように注文し調理をしています。食品ロスは国際的で身近な問題です。好き嫌いで給食を残していませんか？みなさんの口に入るものはたくさんの人によって作られています。これは家庭の食事でも外食でも同じです。食べものを無駄にしないためにはどうすればいいのか？しっかり考えて行動しましょう

献立を考える 栄養士さん

物資を運ぶ人

給食を作る 調理員さん

当番の人

食べ残しを整理する人

小麦を育てる人

パンを焼く人

野菜や果物を作る人

工場で加工する人

牛や豚やにわとりを育てる人

牛を育てて牛乳をしぼる人

感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」が言えていますか？

「いただきます」とは…

食用として出された動植物の命、自然の恵みを粗末にしませんという気持ちが入められています。「いのち」をいただいて、「いのち」を守っているのです。

「ごちそうさま」とは…

「ご馳走さま」の「馳走」は、走りまわるという意味です。昔はお客さまが来ると、家にはない食べ物を海や山まで探して準備をしなければならませんでした。「ごちそうさま」とは、「私のために走りまわってくさってありがとう」という意味です。



3月 月間献立表

平成29年度 給食回数13回 港区立赤坂中学校

| 日 | 牛乳 | 献立 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 調味料 他 | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|--------|----|------------------------|----------------------|-----------------------------------|-----------------------------|---|---------------------------|
| 1 木 | ○ | スパゲッティミートソース | 豚挽き肉、粉チーズ、鶏がら | 米サラダ油、小麦粉、オリーブ油、スパゲッティ | ニンニク、玉葱、人参、トマト、ジュース、トマトピューレ | 赤ワイン、ケチャップ、塩、コショウ、ナツメグ、ペイリーフパウダー、ウスターソース、タバスコ | 830kcal 30.7g 22.4g |
| | | ポテトポタージュ | 低温殺菌牛乳、鶏がら | じゃが芋、菜サラダ油 | 玉葱、生姜 | 鶏がら油、ペイリーフ、コショウ、白ワイン | |
| | | フルーツポンチ | | 上白糖 | じもじもパイナップル、真桃、バナナ | | |
| 2 金 | ○ | 五目散らし寿司 | 昆布、鶏肉、高野豆腐、卵、かまぼこ、海苔 | 精白米、上白糖、三温糖、ゴマ、米サラダ油、ごらごら油、小麦粉、米粉 | レンコン、人参、干椎茸、カンピョウ、キュウリ | 塩、みりん、薄口醤油、酢 | 890kcal 34.0g 27.2g |
| | | 竹輪磯辺揚げ | 竹輪、青海苔、海苔 | | | 塩、醤油 | |
| | | さつま芋天ぷら | | ごらごら油、さつま芋、小麦粉、米粉 | | 塩、醤油 | |
| 5 月 | ○ | ごはん | | 精白米 | ゴボウ、玉葱、人参、生姜、干椎茸、大根 | 塩、コショウ、みりん、八丁味噌、醤油 | 824kcal 33.5g 22.7g |
| | | つくねハンバーグ | 鶏肉、豆腐、高野豆腐、卵 | ゴマ油、三温糖、でん粉 | 人参、キャウリ、豚骨 | 塩、醤油、塩コショウ、みりん | |
| | | ポテトの和風サラダ | 鶏肉、卵 | じゃが芋、菜サラダ油、ゴマ油、白ゴマ | 玉葱 | 白味噌、赤味噌 | |
| 6 火 | ○ | チャーハン | ツナ缶、卵 | 精白米、米茹麦、ゴマ油、米サラダ油 | 人参、干椎茸、長葱 | 酒、塩、コショウ、みりん、醤油 | 787kcal 25.9g 21.7g |
| | | 餃子の野菜スープ | 豚肉、鶏がら | 餃子の皮、ゴマ油、ゴマ | キャベツ、生姜、白菜、人参、モヤシ、干椎茸、長葱 | 塩、コショウ、甜麺醤、醤油 | |
| | | 二色ゼリーポンチ | 粉寒天 | 上白糖 | りんご、ジュース、オレンジジュース | 白ワイン | |
| 7 水 | ○ | コッペパン | | コッペパン | | | 785kcal 25.4g 30.5g |
| | | 二種類コロック (じゃが芋&かぼちゃ) | 豚肉、卵 | 米サラダ油、バター、ジャガ芋、小麦粉、パン粉、サラダ油 | 玉葱、カボチャ | 塩、コショウ、牛乳、ソース | |
| | | 野菜とじゃが芋の カレーソテー | じゃが芋 | 米サラダ油 | モヤシ、人参、青ピーマン | カレー粉、塩、コショウ、醤油、マヨネーズ | |
| 8 木 | ○ | ごはん | | 精白米 | 大根、生姜、赤ピーマン | 塩、コショウ | 804kcal 35.7g 22.7g |
| | | サゴシ照り焼き | サゴシ | 三温糖、でん粉 | 生姜 | 酒、塩、みりん、醤油 | |
| | | 厚焼き卵 | 卵 | 米サラダ油、上白糖 | 玉葱、人参、干椎茸 | 酒、塩、醤油 | |
| 9 金 | ○ | ごはん | | 精白米 | 大根、玉葱、キュウリ、ゆかり | 塩 | 815kcal 26.6g 36.8g |
| | | 鶏肉唐揚げ | 鶏肉、卵 | ごらごら油、小麦粉、でん粉 | ニンニク、生姜 | コショウ、オリーブオイル、パイナップル、シナモン、ナツメグ、塩、醤油 | |
| | | 春巻き | 豚肉 | ごらごら油、春巻きの皮、香葱、でん粉、ゴマ油 | 生姜、長葱、人参、干椎茸、ニラ | 酒、塩、コショウ、醤油、オリーブオイル | |

※学校行事、材料の仕入れの都合等で献立変更をすることがありますが、ご了承ください。



3月 予定献立表

| 日 | 牛乳 | 献立 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 調味料 他 | エネルギー たんぱく質 脂質 | |
|---------|----|--------------|----------------|------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------|---------------------------|
| 12 月 | ○ | 中華丼 | 豚肉、イカ、うずら卵 | 精白米、米サラダ油、ゴマ油、でん粉 | 生薑、ニンニク、モヤシ、玉葱、人参、干椎茸、白菜、ニラ | 醤油、酒、紹興酒、コショウ、オリーブオイル、塩、ラー油、醤油、塩コショウ | 832kcal 31.4g 26.5g | |
| | | ザーサイピリ辛スープ | 豆腐、鶏がら、豚骨、わかめ | | | 鶏がら油、塩、コショウ | | |
| | | スイートポテト | 低温殺菌牛乳、卵 | じゃが芋、バター、上白糖、はちみつ | | | くちなしの実、みりん | |
| 13 火 | ○ | 卵サンドイッチ | 卵 | 食パン | | | 塩、コショウ、リンゴ酢、マヨネーズ | 860kcal 30.5g 34.2g |
| | | ガーリックトースト | | 食パン、バター、ガーリックパウダー | | | 塩、コショウ、ナツメグ、乾燥パセリ | |
| | | ミートボールトマトソース | 豚肉、卵、鷹豆、豆腐 | 三温糖、菜サラダ油、バター、小麦粉、ジャガ芋 | 玉葱、人参、トマト、ピーマン、ホールトマト缶、生薑、クミン、ピース、冷 | 塩、コショウ、ナツメグ、赤ワイン、ペイリーフ、オレガノ | | |
| 14 水 | ○ | 麻婆あんかけそば | 豚肉、豆腐、鶏がら | 米サラダ油、中華麺、三温糖、でん粉、ゴマ油 | ニンニク、生姜、長葱、ニラ | 塩、コショウ、豆板醤、甜麺醤、紹興酒、赤味噌、八丁味噌、オイスターソース | 837kcal 33.4g 27.8g | |
| | | コーンクリームスープ | 豚、鶏がら | でん粉 | | クリーム、コショウ、生薑 | | |
| | | 杏仁豆腐 | 粉寒天、低温殺菌牛乳 | 上白糖 | | 真蜂蜜、白ワイン、塩 | アゲネジドエッセンス | |
| 15 木 | ○ | ごはん | | 精白米 | | | 894kcal 33.2g 33.8g | |
| | | メンチカツ | 豚肉、卵 | 米サラダ油、小麦粉、パン粉、サラダ油 | 玉葱、キャベツ | 塩、コショウ、ナツメグ、ウスターソース、赤ワイン、洋辛子、パルメザン、中濃ソース | | |
| | | 春雨ゴマサラダ | | 春雨、米サラダ油、ゴマ油、ゴマ | 人参、モヤシ、キュウリ | 塩、コショウ、酢、醤油 | | |
| 16 金 | ○ | チャーハン | ツナ缶、卵 | 精白米、米茹麦、ゴマ油、米サラダ油 | 人参、干椎茸、長葱 | 酒、塩、コショウ、みりん、醤油 | 787kcal 25.9g 21.7g | |
| | | 餃子の野菜スープ | 豚肉、鶏がら | 餃子の皮、ゴマ油、ゴマ | キャベツ、生姜、白菜、人参、モヤシ、干椎茸、長葱 | 塩、コショウ、甜麺醤、醤油 | | |
| | | 二色ゼリーポンチ | 粉寒天 | 上白糖 | りんご、ジュース、オレンジジュース | 白ワイン | | |
| 19 月 | ○ | ごはん | | 精白米 | 大根、玉葱、キュウリ、ゆかり | 塩 | 862kcal 39.1g 19.6g | |
| | | 鶏肉唐揚げ | 鶏肉、卵 | ごらごら油、小麦粉、でん粉 | ニンニク、生姜 | コショウ、オリーブオイル、パイナップル、シナモン、ナツメグ、塩、醤油 | | |
| | | 春巻き | 豚肉 | ごらごら油、春巻きの皮、香葱、でん粉、ゴマ油 | 生姜、長葱、人参、干椎茸、ニラ | 酒、塩、コショウ、醤油、オリーブオイル | | |

※学校行事、材料の仕入れの都合等で献立変更をすることがありますが、ご了承ください。

3月の献立

赤坂中学校の
1年間の給食回数は190回です。

3月の給食回数は13回、あっという間に1年間が過ぎてしまいました。今月の行事食は3月2日のひな祭り献立。9日は3年生を送る会、そして卒業式前日の19日はお祝いの鯛めしです。



行事食と深くかかわっている米

季節ごとの行事やお祝いの時に食べる行事食には、米やもちが多く使われています。これは、米が昔から日本人にとって、もつとも重要な穀物で、1年のさまざまな行事や日常生活が、米づくりと密接にかかわってきたからです。今でも、米の豊作を願い、家族の健康や長寿を祈る行事や行事食は、多く受け継がれています。

季節の節目で特に大切な節句を、五節句といいますが、3月3日の桃の節句や5月5日の端午の節句は、よく知られていますね。桃の節句には、ちらしずし、端午の節句には、ちまきやかかしわもちが食べられますが、このほかに、みなさんの地域には、どのような行事や行事食がありますか？1年間の米づくりと、行事食のつながりを理解して、日本の食文化を学び、受け継いでいきましょう。

3年生リクエスト中心の献立



鯛は身をほくして
ご飯と混ぜます
中骨はあらい汁として
すまし汁を作ります



楽しく食べると
いいこといっぱい!



胃の働きは、心の働きと関係しています

イライラしたり、おこつたり、思ひだりしていると、胃腸の働きが悪くなって食べ物の消化が十分にできなくなり、胃が痛くなったりします。



胃はとも正しく、おこつたり、思ひだりしないで、楽しく食事していると、胃も調子よく働くんだよ。

食事のマナーを身につける



食事のマナーとは、いっしょに食べるまわりの人への「思いやり」です。みんなが気持ちよく食べられるように「自分がされたいやなことほしくない」。これが基本です。