

# 3月よていにこんだてひょう

目標：1年間の食生活をふり返ろう

平鹿学校給食センター 令和5年

月	火	水	木	金																			
		1	2	3																			
<table border="1"> <caption>3月の一平均栄養摂取量</caption> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">エネルギー (kcal)</th> <th colspan="2">たんぱく質 (g)</th> </tr> <tr> <th>基準</th> <th>今月</th> <th>基準</th> <th>今月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学校</td> <td>650</td> <td>671</td> <td>21.1~ 32.5g</td> <td>26.2</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>841</td> <td>27.0~ 41.5g</td> <td>32.0</td> </tr> </tbody> </table>						エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		基準	今月	基準	今月	小学校	650	671	21.1~ 32.5g	26.2	中学校	830	841	27.0~ 41.5g	32.0
	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)																				
	基準	今月	基準	今月																			
小学校	650	671	21.1~ 32.5g	26.2																			
中学校	830	841	27.0~ 41.5g	32.0																			
		8	9	10																			
6	7																						
13	14	15	16	17																			
20	※感染症等の流行により献立を変更する場合があります。ご了承ください。																						

ごはん 牛乳 さけの塩焼き 高野豆腐のうま煮 ふくたちのみそ汁	ごはん 牛乳 マーボー豆腐風中華炒め ブロッコリーのごま風味あえ たまごとコーンのスープ 野菜果実ゼリー	ごはん 牛乳 白身魚フライのソースかけ 五目ひじき ほうれん草のみそ汁	ごはん 牛乳 チーズ入りサラダ ビーフカレー ふくじんづけ	ハンバーガーパン 牛乳 ハンバーグのドミグラスソースかけ まめまめサラダ 麦とごぼうのシチュー すだちゼリー (中学校のみ)
---	---	---	---	---

※感染症等の流行により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印は今月の横手市統一料理です。

少しずつ寒さがやわらぎ、春はすぐそこまでやってきました。3月は1年間のまとめの月です。給食の準備や後かたづけがしっかりできるようになりましたか？苦手な食べ物を少しは食べられるようになりましたか？1年間の食生活をふり返ってみましょう。

中学校3年生のみなさんは9年間食べた給食が楽しい思い出のひとつになることを願っています。

## 「卒業」「進級」胸ワクワクの3月 食生活チェック

みなさん、きつと多い1年間だったでしょうね！  
ところで、「食生活」の1年間はいかがでしたか？「食生活チェック」で反省してみましょ。

<p>① 朝ごはんは毎日食べていますか？ 朝ごはんは1日のエネルギー源です。しっかりと食べてみましょう。</p>	<p>⑥ おかずだけでなくパンやご飯もきちんと食べましたか？</p>
<p>② 牛乳は残さず飲みましたか？ 牛乳には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさんあります。からだをつくるたんぱく質も豊富です。いので、成長期の子にはとても大切な食品です。</p>	<p>⑦ 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつができましたか？</p>
<p>③ 「にんじん」や「ほうれん草」などの色の濃い野菜を残さず食べていますか？</p>	<p>⑧ よくかんで食べていますか？ たくさんかむと、あごがきたえられ、歯並びもよくなります。その上、かむことで脳が刺激され、頭の働きもよくなります。1日30回かみましょう。</p>
<p>④ 「キャベツ」などの色の薄い野菜も残さずに食べましたか？</p>	<p>⑨ 食事の前の手洗いは、よくできましたか？</p>
<p>⑤ 魚はしっかり食べましたか？ 「サバ」や「イワシ」などの背中の青い魚のあごからは、「エイコサペンタエン酸」「ドコサヘキサエン酸」が含まれていて、血液をきれいにしたり、脳の働きを活発にする効果もあるのです。</p>	<p>⑩ 給食当番の仕事に協力しましたか？</p>

さあ、みなさんの結果はいかがでしたか？  
「はい」の数がたくさんあった人は、これからもこの調子で健康なからだづくりを心がけましょう。  
残念ながら「はい」の数が少なかった人は、自分の食生活について見直し、できなかったところを頑張ってみましょう。



## 給食レシピ紹介

マーボー豆腐風中華炒め ~3月の減塩献立より~  
材料(4人分)

木綿豆腐 1/2丁、豚ひき肉 120g、おろしにんにく、おろし生姜 各1g、サラダ油 小さじ1/2、しめじ 60g、にんじん 30g、万能ねぎ 10g、  
【顆粒中華だし 1g、酒 小さじ1/2、しょうゆ、みそ 各小さじ1、豆板醤 0.6g】、ごま油 小さじ1/2、でん粉 小さじ1弱

### 作り方

- 豆腐は2cmの角切りにし、下ゆでする。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚ひき肉、にんにく、生姜を炒め、ひき肉に火が通ったら千切りのにんじん、しめじを入れてさらに炒める。
- 【 】で調味して豆腐を加えて味をからませ、ごま油を回し入れる。弱火にして水溶きのでん粉でとろみをつける。お皿に盛りつけ、万能ねぎを散らす。

携帯からHPに簡単アクセス  
レシピも紹介中！

