

食育だより

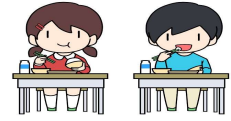
令和6年 3月
佐久市学校給食望月センター

毎月19日は食育の日



今月の
給食目標



「一年間の食生活をふいかえろう！」です



いよいよ3月です。今年度の残りの給食回数は 小学校11回 中学校10回となりました。

中学3年生のみなさんは、給食を食べるのもあとわずかですね。どんなメニューが好きでしたか？

小中9年間の給食がみなさんの学校生活の思い出の1つになってくれていたら嬉しいです。今日食べたものが、未来のみなさんの身体を作ります。給食で感じた味や、食べ物、知識や経験をこれからの生活にいかし、食事や食品の選択ができるようになることを願っています。6年生のみなさんは、中学校へ入学すると給食の量も増えます。成長期のみなさんにとって大切な食事の1回となるので、引き続き好き嫌いせず給食を食べてほしいです。ご卒業おめでとうございます。

げつようび 	かようび 	すいようび 	もくようび 	きんようび 	今月の給食から 一口メモ	
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>1年間 ありがとう ございました</p> </div>					<p>1</p> <p>ごはん ポークカレー 春雨サラダ 望月高原ヨーグルト ぎょうにゅう</p>	<p>今月の地域食材(望月産)</p> <p>望月産コシヒカリ ねぎ 桜もち なめこ 望月高原ヨーグルト</p> <p>今月の給食行事</p> <p>4日 ひなまつり献立 小学校は喜月堂さん 中学校は木村屋さん の桜もちです。</p> <p>8日 佐久の日献立</p> <p>13日 卒業お祝い献立</p> <p>今年度のお祝い献立は、 中学校3年生からリクエスト があった「ピラフ」です。 お楽しみに！！</p> <p>今月のおすすめ献立</p> <p>6日 みそカツ</p> <p>望月のみそカツといえば、 雁くいみそですね。小学校 3年生の作った雁くいみそを 使わせていただきました。</p>
<p>4</p> <p>ちらしずし 鶏のからあげ 磯香和え なるとのすまし汁 桜もち ぎょうにゅう ひなまつり献立</p>	<p>5</p> <p>ごまトースト コールスローサラダ ウィンナーポトフ いちご ぎょうにゅう</p>	<p>6</p> <p>ごはん みそカツ もやしの和え物 なめこと卵のスーフ ぎょうにゅう 6年生を送る会 中3欠食</p>	<p>7</p> <p>コッペパン 白身魚の香草焼き ささみのサラダ シーフードチャウダー ぎょうにゅう</p>	<p>8</p> <p>佐久の日丼 ごぼうサラダ 豆腐のみそ汁 ぎょうにゅう 佐久の日献立</p>		
<p>11</p> <p>キムタクご飯 いかのねぎみそ焼き はいはい漬け 厚揚げのみそ汁 ぎょうにゅう</p>	<p>12</p> <p>ソフトうどん 厚焼き卵 うめ和え 五目うどん汁 ぎょうにゅう</p>	<p>13</p> <p>ウィンナーピラフ えびフライ こんにゃくサラダ 手まり麩スーフ お祝いクレープ ぎょうにゅう 卒業お祝い献立</p>	<p>14</p> <p>コッペパン ニョッキのトマトソース ツナサラダ かぶのスーフ ぎょうにゅう</p>	<p>15</p> <p>ごはん 春雨と豚肉の炒め物 チーズおひたし 根菜のみそ汁 ぎょうにゅう 中卒業式・小終業式早給食</p>		

*都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

3月予定詳細献立表

3月の給食目標

一年間の食生活をふりかえろう！

日	曜	こ ん だ て					赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間		中学校		
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主に熱や力になる食品		1材料 -	
								1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 食塩相当量	
1	金	ごはん	○	ポークカレー	はるさめ サラダ		もちづき ごうげん ヨーグルト	ぶたにく ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ	にんにく きゅうり	こめ むぎ じゃがいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	808kcal 29.0g 24.8g 3.4g
4	月	ちらしずし	○	とりの からあげ	いそかあえ	なるとの すましじる	さくらもち	とりにく きんしたまご こおりとうふ かつおぶし なると	牛乳 のり	納豆 にんじん ごまつな	ほししいたけ しょうが はくさい えのきだけ	かんぴょう にんにく もやし ねぎ	こめ さとう じゃがいも さくらもち	あぶら	811kcal 30.7g 19.1g 3.1g
5	火	ごまトースト	○		コールスロー サラダ	ウィンナー ポトフ	いちご	ウィンナー	牛乳	にんじん	キャベツ コーン	たまねぎ いちご	しょうパン じゃがいも さとう	ごま バター あぶら	887kcal 26.6g 40.9g 3.5g
6	水	ごはん	○	みそカツ	もやしの あえもの	なめこと たまごの スープ		ぶたにく たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし えのきだけ きゅうり	なめこ ねぎ キャベツ	こめ さとう てんぷらこ	ごまあぶら あぶら ごま	754kcal 34.1g 24.0g 3.3g
7	木	コッペパン	○	しろみざかな のこうそう やき	ささみの サラダ	シーフード チャウダー		メルルーサ とりささみ ベーコン えび ホタテ	牛乳 ひじき スキムミルク	にんじん ハセリ	たまねぎ キャベツ	しめじ きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも パンこ	ごまあぶら あぶら マヨネーズ	895kcal 40.4g 37.9g 3.8g
8	金	さくのひ どん	○		ごぼうサラダ	とうふの みそじる		やししみどうふ ぶたにく あおぼつ とうふ ハム	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ きゅうり はくさい フルーンジャム	にんにく ねぎ はくさい ごぼう キャベツ	こめ しらたき かたくりこ	あぶら ごまあぶら	743kcal 37.5g 22.6g 2.6g
11	月	キムタク ごはん	○	いかの ねぎしお やき	はりはりづけ	あつあげの みそじる		ベーコン いか あつあげ	牛乳 しおこんぶ	ごまつな にんじん	ねぎ キムチ きりぼしだいこん たまねぎ	たくあん にんにく だいこん しょうが	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	638kcal 29.9g 15.7g 3.8g
12	火	ソフトうどん	○	あつやき たまご	うめ和え	ごもく うどんじる		たまご ぶたひきにく ぶたにく あぶらあげ	牛乳	納豆 にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが えのきだけ ほししいたけ	はくさい えだまめ ねぎ もやし	ソフトうどん	あぶら	740kcal 33.6g 24.3g 3.4g
13	水	ウィンナー ピラフ	○	えびフライ	こんにゃく サラダ	てまりふの スープ	おいわい クレープ	ウィンナー ハム えび	牛乳	にんじん ハセリ ブロッコリー 納豆	マッシュルーム たまねぎ きゅうり	ねぎ キャベツ えのきだけ	こめ パンこ じゃがいも てんぷらこ こんにゃく さとう クレープ	あぶら バター	809kcal 27.2g 32.6g 3.1g
14	木	コッペパン	○	ニョッキの トマトソース	ツナサラダ	かぶのスープ		ベーコン ぶたにく	牛乳 パルメザン	ピーマン にんじん	にんにく キャベツ マッシュルーム はくさい	たまねぎ きゅうり かぶ コーン	コッペパン	あぶら 削りおろし	707kcal 26.2g 20.2g 3.9g
												※ 献立は都合により変更になることがあります。	830kcal 31g 23g 2.5g未満		