



平成26年度3月中学校給食予定献立表

三島市立錦田学校給食共同調理場

日	献立名	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
2 (月)	【 雛祭り献立 】 手巻き寿司(麦・酢・のり)・牛乳	☆牛乳・のり		☆精白米・麦	795kcal 31.6g
	厚焼きたまご	鶏卵	人参	干し椎茸	
	ツナそばろ	まぐろ油漬け・鶏卵 まぐろ水煮		キャベツ・きゅうり	
	カニサラダ	かに棒肉		えのき茸 <small>マヨネーズ・ごま</small>	
	すまし汁 三色ゼリー	豆腐・なると 豆腐	葉葱 いちご・メロン	焼きふ ゼリー	
3 (火)	ミートソース・牛乳 (ソフトめん)	牛肉 ☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参・パセリ トマト缶 ☆トマトソース	玉葱 ソフトめん ☆小麦粉	911kcal 32.0g
	お好み豆	白いんげん豆・きな粉		じゃがいも・でん粉	
	マセドニアンサラダ 果物	ポークハム	人参 きゅうり 果物	じゃがいも・でん粉 食物油 食物油	
6 (金)	肉丼(麦)・牛乳	豚肉 ☆牛乳		玉葱・根深葱・グリーンピース	899kcal 37.9g
	ぶどう豆	大豆 昆布			
	きのこのみそ汁	みそ わかめ	葉葱	☆しめじ・えのき茸	
	黒ごまブラウニー	小豆・鶏卵 ☆牛乳		里いも ホットケーキ粉 ごま・バター ココア	
9 (月)	わかめご飯(麦)・牛乳	☆牛乳・わかめ		☆精白米・麦	823kcal 33.3g
	さばの照り焼き	さば		じゃがいも	
	みそじゃがバター	みそ		バター ごま	
	ごま和え 卵スープ	ベーコン・鶏卵	☆小松菜 葉葱	キャベツ 玉葱	
	発酵乳	発酵乳		でん粉	
10 (火)	◆錦田中3年1組Jr献立◆ ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	891kcal 42.5g
	チンジャオロース	豚肉 豆腐・鶏卵	ピーマン ☆小松菜	筍缶 クリームコーン缶・☆しめじ ホールコーン	
	中華コーンスープ		☆ミニトマト		
	ミニトマト				
	雪見大福	鶏卵 調整粉乳			
12 (木)	揚げパン・牛乳 (きな粉・ココア・砂糖)	きな粉 ☆牛乳		パン 食物油 ココア	911kcal 31.3g
	ポトフ	豚肉 ポークウィンナー	人参	玉葱・☆大根・セロリー じゃがいも	
	ヨーグルト和え	ヨーグルト		パイン缶・もも缶 みかん缶・りんご缶	
16 (月)	ゆかりご飯(麦)・牛乳	☆牛乳	ゆかり	☆精白米・麦	757kcal 22.9g
	三島コロッケ	鶏卵		じゃがいも・パン粉 食物油	
	えびフライ	ブラックタイガー・鶏卵		☆小麦粉・パン粉 食物油	
	からし和え		☆ほうれん草・人参	キャベツ	
	大根と玉葱のみそ汁 果物	みそ わかめ	葉葱	☆大根・玉葱・えのき茸 果物	
17 (火)	【 ふるさと給食の日 】 ご飯(麦)・牛乳	☆牛乳		☆精白米・麦	733kcal 28.8g
	魚の西京焼き	さけ・みそ			
	三色和え	ポークハム	☆小松菜・人参	きゅうり	
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ	葉葱・人参	玉葱・☆大根・ごぼう	
	のりふりかけ 果物	のり		☆里いも・こんにゃく ごま	
18 (水)	カレーライス(麦)・牛乳	鶏肉 ☆牛乳・チーズ 脱脂粉乳	人参	玉葱・グリーンピース	911kcal 28.1g
	ビーンズサラダ	大豆	人参	キャベツ・きゅうり ホールコーン缶	
	福神漬け			福神漬け	
	お祝いケーキ	鶏卵 牛乳		いちご	

☆ 県内産の食材

【お知らせ】

◆ 今月の給食回数は、9回の予定です。

錦田中学校： 4日(水)、5日(木)、11日(水)、13日(金)は、給食がありません。

山田中学校： 4日(水)、5日(木)、6日(金)、11日(水)、13日(金)は、給食がありません。

◎ 3月の旬の食材の紹介 (給食使用分) ◎
ほうれん草・玉葱・大根・キャベツ・セロリー・いちご

今月の学校給食で使用している小松菜は、三島市山田地区の杉本正博さん、大根は山本克彦さん、ほうれん草は林正俊さん、しめじは川原ヶ谷地区の長谷川健一さん、里いもは塚原地区の杉本隆さんの畑で栽培されたものです。
トマトソースは、三島ときめき連絡協議会トマトグループの皆さんの畑で栽培されたトマトを加工したものを使用しています。
◎3月10日のミニトマトは、JA教育活動助成事業により無償提供していただきます。



3月 スクールランチポケット



3月給食目標：自分の食事のとり方を振り返ろう

1年間の学校給食は、楽しく食べて味わい体も心も健やかな毎日が過ごせましたか。今年度を振り返りあなたの食育達成度をチェックして今後に生かしましょう。

☆食育達成度チェック表☆

- ☆Check 1 ☆ 朝ご飯を毎日食べることができた。(○・△・×)
- ☆Check 2 ☆ 好き嫌いなく食べることができた。嫌いなものが一つでも克服できた。(○・△・×)
- ☆Check 3 ☆ 食べ物栄養とその働きについて考えながら食べることができた。(○・△・×)
- ☆Check 4 ☆ 食べ物を大切に、感謝してたべることができた。(○・△・×)
- ☆Check 5 ☆ 配膳やはしの持ち方などの食事マナーに気をつけることができた。(○・△・×)
- ☆Check 6 ☆ 地域に伝わる郷土料理、季節ごとの行事食を知り、味わって食べた。(○・△・×)

6個すべて達成できましたか。よく食べることは、よく生きることに直結します。中学生の時期は、一生で最も多く栄養を必要とします。また、成長期の食習慣は、一生の健康をも左右する大切なものです。どうか「食べることを大切にしてください。来年度も引き続き毎日の食生活に気を配りましょう。また思いやりの感謝の心を持って家族や仲間と楽しく食べて絆を強めていきましょう。



☆「もったいない」の心を忘れずに☆
まだ食べられるのに捨てていませんか？！



日本では昔から「もったいない」という言葉が使われてきました。まだ使えるもの、食べられるものを無駄にしてしまった時などに使いますが、これは日本ならではの概念だそうです。日本は食糧自給率が41%と、多くの食料を海外の輸入かに頼っている一方、年間で約1900万tの食品廃棄物が排出され、そのうちまだ食べられるもの(食品ロス)が約500万t~600万tもあるそうです。この食品のロスは、家庭からも約200万t~400万t発生しているのだそうです。地球温暖化や人口増加による食糧不足など世界的規模でさまざまな問題が懸念されている今、私たちにできることは、「もったいない」の心を忘れずに、物を大切にすること、食べ物に感謝し残さずいただくこと...ではないでしょうか。「食品ロス」を減らすために、私たちにできることは何か考えてみませんか。



☆家庭での食品ロスを減らすために☆



(1) 買い物の前に在庫を確認する

冷蔵庫はこまめにチェックし、買い物の際には必要なものを必要な分だけ購入するようにしましょう

(2) 保存の工夫

食品表示を見て、食品にあった方法で保存しましょう。

(3) 消費期限・賞味期限を確認する

“賞味期限”は期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。見た目やにおいなどの五感を使って、個別に食べられるかどうかの判断も大切です。“消費期限”がつけられているものは、期限内に食べきるようにしましょう。

(4) 食料を無駄にしない調理法や献立の工夫

食べきれなかったものは、ほかの料理に変えてみたり、冷凍保存しましょう。つい捨ててしまいがちな、ブロッコリーの茎、セロリや大根の葉などは、細かく切ってスープに入れるなどすると、おいしく食べられます。

