令和7年度

3がつきゅうしょくこんだてよていひょう（小学校）

山田町立学校給食センター

日	献立名	牛乳	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	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
2 月	むぎごはん	○		こめ　むぎ		663 kcal
	とりのからあげ		とりにく	さとう　かたくりこ　あぶら		27.0 g
	かいそうサラダ		わかめ　ふのり		キャベツ　きゅうり　とうもろこし	21.3 g
	とんじる		ぶたにく　とうふ　みそ		ごぼう　だいこん　はくさい　にんじん　えのきたけ　ねぎ	1.6 g
	おこめdeブルーベリータルト		とうにゅう	さとう　こめこ　あぶら	ブルーベリー	
一口メモ	もうすぐ卒業を迎える小学６年生、中学３年生のリクエスト給食を各学校１回ずつ実施してきました。最後は、山田中学校３年生のリクエスト給食です。味わっていただきましょう。					
3 火	ちらしずし - きざみのり	○	のり	こめ　むぎ　さとう	にんじん　れんこん　たけのこ　かんぴょう　しいたけ	623 kcal
	さけのさいきょうやき		さけ　みそ	さとう		26.0 g
	はるやさいのおかかあえ		かつおぶし		キャベツ　なのはな　アスパラガス　にんじん	16.5 g
	ほうれんそううどんのおすいもの		わかめ　あぶらあげ	ほうれんそううどん	ほうれんそう　まいたけ　ねぎ	2.6 g
	おいわいクレープ（いちご）		とうにゅう	さとう　あぶら	いちご	
一口メモ	3月3日は「ひな祭り」です。ひな人形をかざり、桃の花やひしもちをおそなえして、子どものすこやかな成長をお祝いします。今日は、お祝いの時によく食べられる「ちらしずし」にしました。そして、今日が今年度最後の町内全校給食日です。ちょっと早いですが、みなさんの進級と卒業をお祝いして、デザートにお祝いクレープをつけました。おめでとうございます！学級のみんなでおいしくいただきましょう。					
4 水	むぎごはん	○		こめ　むぎ		538 kcal
	いわしのごまみそに		いわし　みそ	ごま		24.6 g
	ちくわのとさに		ちくわ　さつまあげ　かつおぶし	さとう	たけのこ　にんじん　えだまめ	14.1 g
	キャベツとあつあげのみそしる		あつあげ　みそ	じゃがいも	キャベツ　にんじん　ねぎ	1.6 g
一口メモ	正しくはしを持つことはできていますか？正しい鉛筆の持ち方ができていると、はしも正しく持つことができます。はしを正しく持つことは、食事の１つのマナーです。大人になって恥ずかしい思いをしないように、正しいはしの持ち方を身につけましょう。					
5 木 【皿小無】	チーズパン	○	脱脂粉乳　チーズ	こむぎこ　さとう		536 kcal
	とうふハンバーグ		とうふ　とりにく　ぶたにく	さとう　パンこ	たまねぎ	26.7 g
	すきこんぶのサラダ		すきこんぶ　かつおぶし	ごま油	キャベツ　にんじん　たまねぎ	18.2 g
	栄養満天（えいようまんてん）スープ		あさり　牛乳　みそ	じゃがいも	ブロッコリー　たまねぎ　にんじん	3.0 g
一口メモ	豊間根小学校から提出された野菜たっぷりスープです。カルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンを考えて作ってくれました。あさりも入っているので鉄分もとれて、成長期に不足しがちな２つの栄養素がしっかりとれる「栄養満天」のスープです。					
6 金 【皿小無】	むぎごはん	○		こめ　むぎ		565 kcal
	れんこんとひきにくのてりやき		とりにく	さとう　パンこ　ごま	れんこん	19.5 g
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ		ベーコン	ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ　ごぼう　ブロッコリー	20.5 g
	マーラータン風		ぶたにく　牛乳	はるさめ　ごま	はくさい　チンゲンサイ　しいたけ　きくらげ　えのきたけ	1.0 g
一口メモ	山田中学校から提出された、みそ汁・スープレポートの一品です。流行の麻辣担を作って家族にも喜ばれたそうです。給食では、辛味を控えて作りました。コクのあるスープを味わってください。					
9 月	わかめごはん	○	わかめ	こめ　むぎ		611 kcal
	あつやきたまご		たまご	さとう　あぶら		22.0 g
	かりぽりあえ			ごま	キャベツ　きゅうり　ふくじんづけ	21.9 g
	元気になるもりもり野菜みそしる		ぶたにく　とうふ　あぶらあげ　みそ	さといも	だいこん　にんじん　はくさい　ねぎ	2.7 g
一口メモ	山田小学校から提出された、野菜たっぷりみそ汁です。4種類の野菜の他にお肉や豆腐、里芋も入った具だくさんのみそ汁で心も体も元気もりもりになれるみそ汁です。					
10 火	すくなめむぎごはん	○		こめ　むぎ		603 kcal
	マカロニグラタン		とりにく　牛乳　チーズ	マカロニ　バター　こむぎこ	たまねぎ　にんじん	22.8 g
	やさいサラダ			あぶら	キャベツ　きゅうり　パプリカ	19.7 g
	ミートボールスープ		ミートボール	オリーブ油	はくさい　にんじん　たまねぎ　たけのこ　パセリ	1.5 g
一口メモ	給食に毎日でる牛乳は、骨をつくる材料になるカルシウム源として成長期のみなさんに欠かせないものです。学校でもお家でも飲むようにしましょう。体質的に飲めないという人は、カルシウムが多い食品を意識的にとるようにしましょう。もうすぐ春休みに入りますが、休み中も家で牛乳を飲むようにしましょう。					
11 水	むぎごはん	○		こめ　むぎ		637 kcal
	焼きコロッケ		ぎゅうにく	じゃがいも　さとう　あぶら	たまねぎ	30.9 g
	もやしのいそべあえ		のり		もやし　ほうれんそう　にんじん	17.8 g
	栄養満天☆けんちん汁(R7)		とうふ　あぶらあげ　ちくわ	あぶら　じゃがいも	だいこん　にんじん　ごぼう　しいたけ　ねぎ	2.5 g
一口メモ	山田中学校から提出された、みそ汁・スープレポートの一品です。10種類以上の具材が入っていて栄養満天で、体が温まる寒い時期にはぴったりの一品です。					

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。ご了承ください。

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長中のみなさんにとって、食事から栄養をしっかりとることや、食事を楽しむことが何より大切です。給食をとおして学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

ご卒業おめでとうございます。

まもって健康！

元気にすごす合言葉

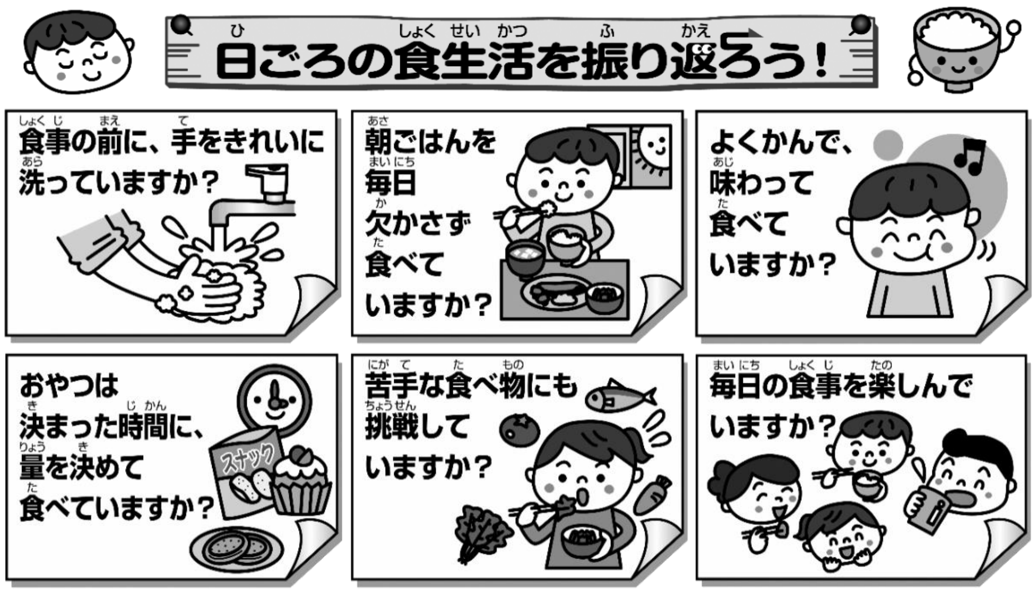
はやね・はやおき・あさごはん

春休み中も生活リズムをくずさないように、朝ごはんをきちんと食べて生活しましょう

日	献立名	牛乳	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	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
12 木	ナン	○		こむぎこ		520 kcal
	だいずいりキーマカレー		ぶたにく　ぶたレバー　だいず	あぶら　さとう	たまねぎ　ピーマン　とうもろこし	24.6 g
	あおのりポテト		あおのり	じゃがいも　あぶら		19.6 g
	たまごとわかめのスープ		たまご　わかめ	パンこ	だいこん　ねぎ	2.5 g
一口 メモ	キーマカレーの「キーマ」は、ヒンディー語で「細かいもの」とう意味なので、「キーマカレー」はひき肉をつかったカレーのことです。一緒に刻んだ大豆も入れましたので、たん白質や食物せんいもとることができます。					
13 金	むぎごはん	○		こめ　むぎ		633 kcal
	とりのごまみそやき		とりにく　みそ	ごま　さとう		24.6 g
	にくじゃが		ぶたにく	じゃがいも　さとう　あぶら	にんじん　たまねぎ　さやいんげん	19.7 g
	こまつなのみそしる		あぶら　みそ		こまつな　だいこん　にんじん　ねぎ	2.1 g
	らむねゼリー			さとう		
一口 メモ	今年度最後の給食になります。毎日の給食の中で、苦手な食べ物にも挑戦し、少しでも苦手な食べ物が減っていたら嬉しいです。春休み中も、栄養バランスのとれた食事をして、元気に過ごすことができるようにしましょう。					

給食だより

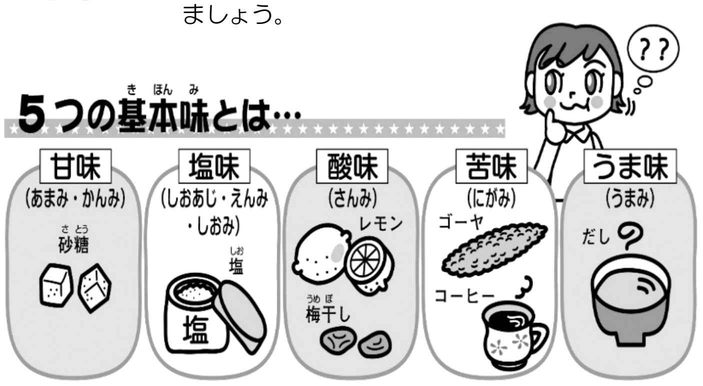
寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この１年間の給食時間をふり返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった食べ物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと一人ひとりが成長した様子が伺えます。日ごろの食生活についても、各自でふり返ってみましょう。


日ごろの食生活を振り返ろう！
食事の前に、手をきれいに洗っていますか？
朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか？
よくかんで、味わって食べていますか？
おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか？
スナック
苦手な食べ物にも挑戦していますか？
毎日の食事を楽しんでいますか？

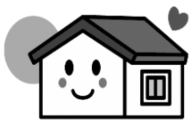
できていることは、これからも続けていきましょう。そうでなかったところは、これから意識して取り組んでみましょう。

味わって食べていますか？

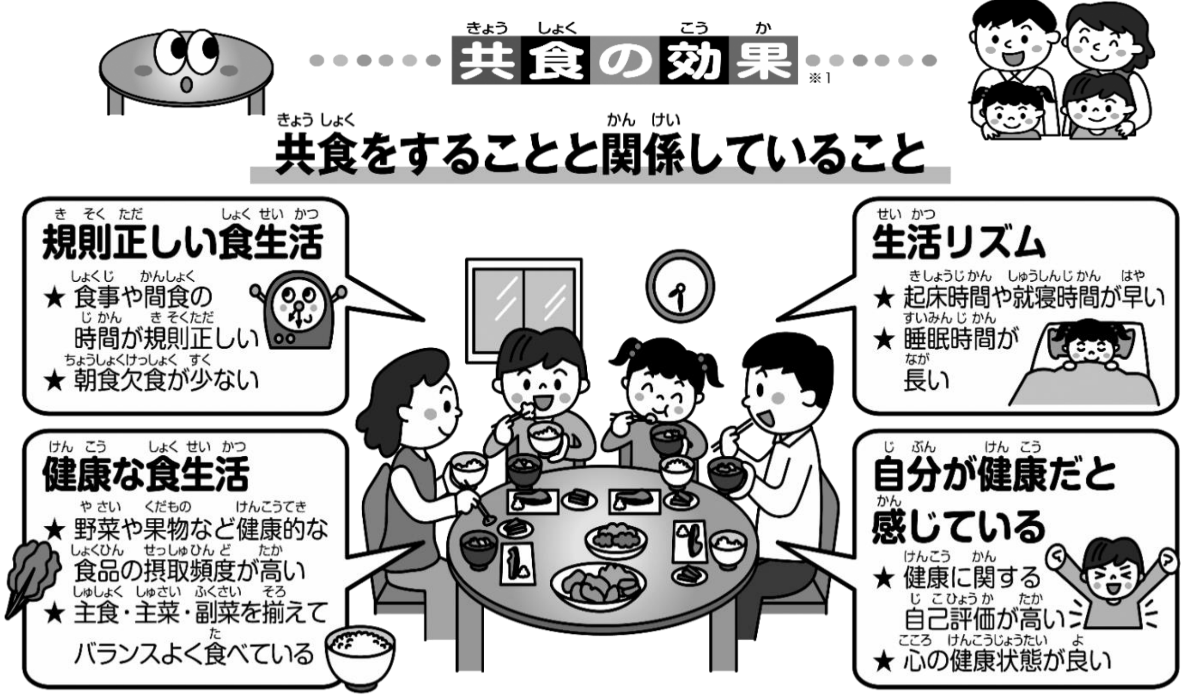
好きな味・苦手な味は人それぞれですが、その基本となるのは、「５つの基本味」といわれるものです。その基本味の組み合わせによって、いろいろな味を感じます。食べ物を口に入れたら、どんな味がするか、よく味わってみましょう。舌で感じる味だけでなく、見た目やにおい、かんだときの音、口に入れたときの感覚（温度やかたさなど）も意識してみましょう。


５つの基本味とは…
??
甘味
(あまみ・かんみ)
砂糖
塩味
(しおあじ・えんみ・しおみ)
塩
塩
酸味
(さんみ)
レモン
梅干し
苦味
(にがみ)
ゴーヤ
コーヒー
うま味
(うまみ)
だし

「共食」で育む　心の豊かさ

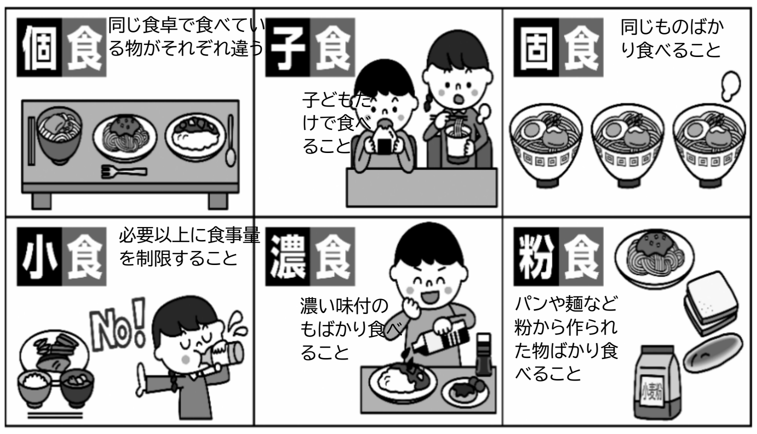


「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をすることです。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きの家庭が増え、子ども達も習い事などで忙しく、家族の時間が合わない場合も多いですから、一緒に食事をする頻度を増やすのは難しいものです。家族で食事をすることがたまにだったとしても、その時間を楽しく過ごせるようにしましょう。一緒に食べる頻度が少なくても、家族との食事の時間が楽しければ、子ども達はその時を待ち遠しく思い、不安になることも少なくなるでしょう。食卓が、笑顔であふれるといいですね。


共食の効果 ※1
共食をすることと関係していること
規則正しい食生活
★ 食事や間食の時間が規則正しい
★ 朝食欠食が少ない
健康な食生活
★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている
生活リズム
★ 起床時間や就寝時間が早い
★ 睡眠時間が長い
自分が健康だと感じている
★ 健康に関する自己評価が高い
★ 心の健康状態が良い

こんなこ食をしていませんか？

１人で食べる「孤食」のほか、さまざまな「こ食」が問題となっています。これらは、栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。


個食
同じ食卓で食べている物がそれぞれ違う
子食
子どもたけで食べること
固食
同じものばかり食べること
小食
必要以上に食事量を制限すること
No!
濃食
濃い味付のもばかり食べること
粉食
パンや麺など粉から作られた物ばかり食べること
小麦粉