

3月

いただきます

感謝の気持ちをわすれずに

3月の目標

自分の食生活をふり返ろう

(二島中)

※牛乳は毎日つきます。

献立表 with columns for menu items, ingredients, and nutritional values. Includes a graduation ceremony notice for March 7th and a substitute day for March 9th.

献立名	材 料 名						小学校	中学校
	おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		1847・60cal・たんぱく質(%)	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品	
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	行事食・旬の献立等	
19 木 ピザトースト イタリアンサラダ 豆と野菜のスープ 豆乳パンナコッタ	ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン	オリーブオイル	787 31.3	果物・魚類 イタリア料理
	いんげんまめ		パプリカ にんじん いんげん	たまねぎ セロリ	さとう じゃがいも パンナコッタ			
	お弁当の日・給食はありません							
23 月 ごはん ハニーピーナッツ キムチごはんの具 春雨の酢の物 火 ワンタンスープ	ぶたにく	牛乳	にら にんじん	はくさいキムチ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	こめ	ピーナッツ あぶら	530 18.5	762 25.7
		もずく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	はるさめ さとう タンメン	ごまあぶら	魚類・果物	
25 水 ごはん ふわふわどんの具 おかか和え 水 オレンジ(国産)	とりにく たまご とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん ねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし オレンジ	こめ ふ さとう さとう		568 23.1	733 28.7
								海藻・いも類 季節の果物

## たべもので体をつくり、たべかたで心をつくる。

食べ物は勝手に口に入ってくるものではありません。自分の意志で口に運ぶものです。何をどう食べるかであなたの体と心が大きく変わっていきます。栄養バランスの良い食事は、健康な体をつくれます。食事のマナーを守り、家族や友達と楽しく食べる体験の積み重ねがやすらぎの心をつくれます。食べることは毎日のことです。ちょっと気をつけることで大きく変化していきます。自分の食事を見直し健康な体と心をつくりましょう。



1. 毎日清潔なハンカチを  
もってきましたか



2. 食事の前に手を洗いましたか



3. よくかんで食べましたか



4. 食べ物を大切に  
食べましたか



5. きらいなものが食べられる  
ようになりましたか



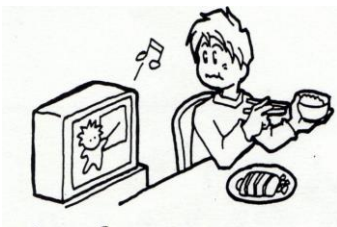
6. 食べ物の栄養やはたらきが  
わかりましたか



7. 間食をして夕食が食べられなかった  
ことはありませんでしたか



8. 朝食をきちんと取りましたか



9. テレビを見ながらや、ひじをついたまま  
食べたりしていませんか



10. 食事のはじめとおわりに  
あいさつをしましたか



～おわりに～

今月で今年度の給食も終わりです。給食は子どもたちの体に入り、血となり肉となります。その責任の重さを感じながら、安心安全な給食を作ること心がけてきました。大きな事故もなく1年間無事終えられそうで感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

二島学校給食共同調理場 一同



<材料>4人分

とりにく・・・200g  
ごぼう・・・100g  
でんぷん・・・適量  
揚げ油・・・適量  
えだまめ・・・10g  
さとう・・・大さじ1・1/2  
しょうゆ・・・大さじ2  
酒・・・大さじ1  
みりん・・・大さじ1

<作り方>

1. ごぼうは皮をそぎ、ななめ切りにし、アク抜きをする。
2. とり肉は一口大に切る。
3. とり肉とごぼうにでん粉をつける。
4. 鶏肉とごぼうを170℃～180℃の揚げ油で揚げる。
5. 加熱した調味料につける。
6. ゆでてむいたえだまめをかざる。

ポイント：ごぼうを先に揚げるときれいに仕上がる。