



1年間ありがとうございました

給食カレンダー 3月

令和4年3月
ひたちなか市立佐野中学校

月	火	水	木	金
今月の給食目標 給食の反省をしよう	1 ジェノベーゼスパゲッティ 牛乳 メンチカツ 小松菜サラダ エネルギー たんぱく質 食塩 768kcal 17% 3.1g	2 ごはん 牛乳 四川風麻婆豆腐 寒天入りヘルシーサラダ 823kcal 15% 2.2g	3 五目ちらし寿司 牛乳 アジフライ しょうがあえ 819kcal 13% 2.0g	4 ハニートースト 牛乳 大根サラダ ポテトのカレースープ いちごプリン 802kcal 15% 3.0g
7 ごはん 牛乳 かます西京焼き からしあえ まろやか豚汁 779kcal 16% 1.9g	8 黒パンの揚げパン 牛乳 白菜のクリーム煮 コーンサラダ 3年お楽しみデザート 831kcal 13% 2.1g	9 ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの炒め煮 実沢山汁 3年お楽しみデザート 809kcal 17% 2.3g	10 ごはん 飲むヨーグルト ビーフカレー 海藻サラダ 3年お楽しみデザート 809kcal 11% 2.3g	11 卒業証書授与式
14 ごはん 牛乳 鶏肉たつた揚げ ごまあえ みそ汁 810kcal 17% 2.1g	15 ミルクパン 牛乳 チリコンカン ガーリックドレッシングサ ラダ 814kcal 17% 2.9g	16 チキンピラフ 牛乳 花豆コロッケ レモンドレッシングサ ラダ 812kcal 14% 2.5g	17 ごはん 牛乳 大根と豚肉の炒め煮 さつまいもの天ぷら おひたし 836kcal 15% 1.6g	18 ひたちなかを食べよう はちみつパン 牛乳 ミートグラタン もやしサラダ キャロットポタージュ 851kcal 17% 3.3g
21 春分の日 	22 レーズンパン 牛乳 オムレツ マカロニサラダ コンソメスープ 824kcal 14% 3.2g	23 ごはん 牛乳 さわら香草焼き もやしのナムル かきたま汁 お楽しみデザート 825kcal 16% 2.2g		ひたちなか市産農産物の使用 米・小松菜・長ねぎ さつまいも

3月の平均供給栄養量



給食だより

	エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
供給値	814	15	26	423	3.6	352	0.87	0.68	35	2.4
基準値	830	16	25	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5

自分の食生活を振り返ってみましょう

この1年間のあなたの食生活はいかがでしたか。次の項目をチェックしてみましょう。

- 1日3食きちんと食べましたか。**
 脳はブドウ糖がエネルギー源です。睡眠中でも脳は活動を続けていますので、朝までにエネルギーを使い切ってしまうと、朝食を食べることで脳の働きを活発にしましょう。
- 好き嫌いせずに、食べましたか。**
 1つの食べ物で完璧に栄養のとれる食品はありません。いろいろな食品を組み合わせることが大切です。
- 食べ残しをせず、感謝して食べましたか。**
 何気なく毎日食べている食べ物には、みんな命があります。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。
- 食べ物の産地に関心を持ちましたか。**
 日本では約6割もの食べ物を海外からの輸入に頼っています。食料自給率を向上させるために私たちは何をすべきか考えてみましょう。
- 食事の前の手洗いは完璧でしたか。**
 手指にはいろいろな菌がたくさんついています。清潔な手指での食事を心がけましょう。
- 食事は、楽しく食べられましたか。**
 食事のマナーを守って、楽しい話題で会食しましょう。家庭でも家族とともに食事を楽しみましょう。

命

桃の節句



3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。



ひたちなかを食べよう

にんじん



にんじんは、秋から冬にかけて旬をむかえますが、1年を通して食べることが出来ます。ひたちなか市では、勝田二中学区の照沼さんと安蔵さん、佐野中学区に加藤さんと砂川さんが12月から3月頃に、一部の学校ににんじんを届けています。

ビタミンやミネラルが豊富なにんじんは、野菜のチャンピオンといわれるほどです。生で食べてもおいしいですが、油と一緒に料理をすると、油にカロテンが溶けてにんじんの栄養素を体に取り込みやすくなります。