



	月	火	水	木	金
献立	<p>今月の出雲崎産</p> <p>今年度も、地元の方々から、たくさんのお新鮮でおいしい出雲崎産の野菜を納品していただきました。</p>		<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3 祝卒業</p>
	<p>1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価</p>			<p>鶏肉 卵 豆腐 ツナ 牛乳 わかめ のり 小松菜 にんじん もやし ねぎ えのき 米 薄力粉 油</p> <p>823kcal/33.4g/2.5g</p>	<p>ハム 豚肉 卵 かまぼこ 牛乳 のり にんじん 絹さや たけのこ ごぼう れんこん 米 ゼリー じゃがいも マカロニ マヨネーズ</p> <p>756kcal/26.9g/2.7g</p>
献立	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>
	<p>1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価</p>	<p>さば かまぼこ ハム みそ 牛乳 ひじき チーズ にんじん 小松菜 きゅうり キャベツ 大根 米 白玉 砂糖 油</p> <p>842kcal/29.8g/2.9g</p>	<p>豚肉 なたも みそ 牛乳 わかめ にんじん チンゲン菜 コーン たけのこ もやし ネーブル 中華めん もち米 砂糖 油</p> <p>853kcal/37.1g/2.9g</p>	<p>いか 豚肉 みそ 豆腐 牛乳 小松菜 にんじん 大根 ねぎ もやし ごぼう 米 じゃがいも 里いも 砂糖 ごま 油</p> <p>786kcal/31.1g/2.4g</p>	<p>豚肉 ベーコン うずらの卵 牛乳 チーズ ほうれん草 にんじん コーン キャベツ 玉ねぎ 米 じゃがいも パター</p> <p>786kcal/31.1g/2.5g</p>
献立	<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17 毎月19日は食育の日</p>
	<p>1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価</p>	<p>鶏肉 厚揚げ 卵 かまぼこ 牛乳 にんじん 小松菜 いんげん 玉ねぎ キャベツ しらたき 米 じゃがいも 車ふ 砂糖 油 パター</p> <p>700kcal/25.5g/2.5g</p>	<p>卵 豚肉 ツナ あさり みそ 牛乳 チーズ にんじん ほうれん草 れんこん キャベツ コーン 米 里いも 砂糖 油</p> <p>808kcal/31.0g/2.5g</p>	<p>おから 豚肉 厚揚げ 牛乳 にんじん たら チンゲン菜 もやし 玉ねぎ ねぎ 白米 米 発芽玄米 薄力粉 春雨 油</p> <p>854kcal/36.3g/2.4g</p>	<p>豆腐 卵 魚 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 さやいんげん にんじん 大根 ねぎ たけのこ 米 砂糖 油</p> <p>827kcal/36.5g/2.5g</p>
献立	<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>副菜 主菜 主食 汁物</p>
	<p>1群:2群 3群:4群 5群:6群 栄養価</p>	<p>鶏肉 卵 みそ 牛乳 もずく じゃこ どう菜 にんじん 青菜 キャベツ ねぎ もやし えのき 米 じゃがいも 油 マヨネーズ</p> <p>909kcal/33.2g/2.5g</p>	<p>魚 豚肉 豆腐 なたも 牛乳 のり にんじん ビーマン 切干大根 コーン もやし 米 マヨネーズ 油</p> <p>815kcal/34.3g/2.5g</p>	<p>いか えび あさり 卵 ハム 牛乳 チーズ にんじん こまつな 玉ねぎ キャベツ きゅうり 米 発芽玄米 じゃがいも パフ 油</p> <p>959kcal/30.3g/3.2g</p>	<p>主に体をつくる食品 主に体の調子を整えるものになる食品 主にエネルギーになる食品 エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)</p>

3/3(金)は3年生リクエスト給食!

- 主食 1位 キムチチャーハン
- 汁物 1位 沢煮椀
- 2位 ワンタンスープ
- 主菜 1位 鶏肉の唐揚げ
- 1位 鶏肉の塩唐揚げ
- 副菜 1位 冷しゃぶサラダ

汁物1位の沢煮椀は2(木)に、主菜1位の唐揚げは1(水)になります。

3年生にとっては、3(金)が最後の学校給食です。小学校1年生からの9年間で、およそ1800回の学校給食を食べたことになります。



ご卒業
おめでとう
ございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのごことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選びたりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切にし、元気に充実した毎日を送ってください。

毎月19日は
「食育の日」

食育だより

～家族で読みましょう～

令和5年3月
出雲崎中学校

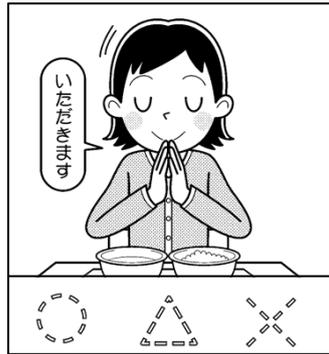
寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょうか。3月はそんな1年間をふり振り返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

食事マナーチェック

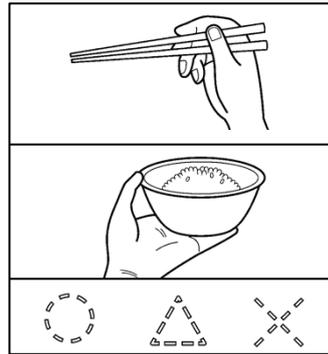
当てはまる点線を
なぞりましょう

- できた
- △時々できた
- ×できなかった

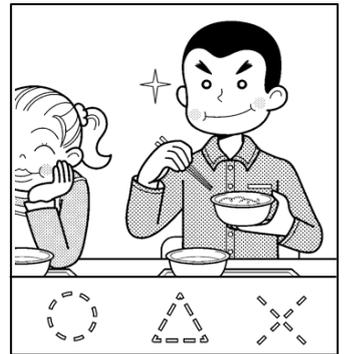
①感謝の気持ちを込めて
あいさつができた



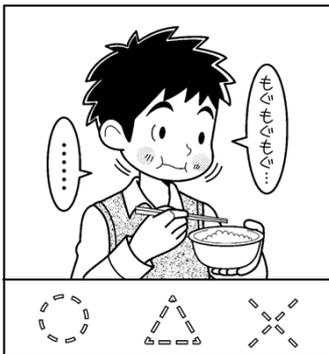
②食器を正しく持って食
べることができた



③机にひじをつかずに食
べることができた



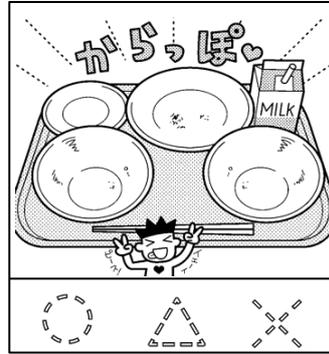
④食べ物が口に入っている
時は話さず食べた



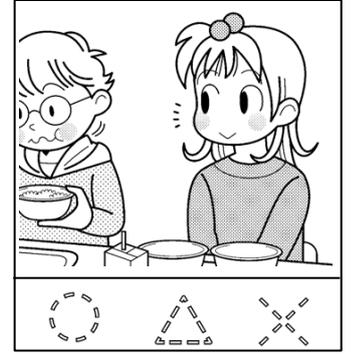
⑤背筋をまっすぐに伸ばし
て食べた



⑥好ききらいをせずに
残さず食べた



⑦食べ終わっても席で静か
に待てた



～チェックの結果をもとに食事マナーを見直しましょう～

知っていますか? 3・1・2弁当法

お弁当箱に主食：主菜：副菜を
3：1：2の割合で詰める方法です。



- 主菜 1/6
- 副菜1 1/6
- 副菜2 1/6
- 主食 1/2

これで栄養バランス
バッチリ!!

弁当箱の半分を主食、残りの
2/3を副菜、残りの1/3
を主菜にして詰めます。

適したお弁当箱の大きさは?

この詰め方によると、容量=kcalのお
弁当が出来上がります。つまり、
800ml 容量のお弁当箱であれば、およ
そ800kcal になるということです。

男子の目安：800～900ml
女子の目安：750～850ml

1年間ありがとう

ございました。

安心安全でおいしい給食がお
届けできるよう、給食スタッフ
一同、協力して取り組んでまいりま
した。保護者の皆様からは、1年
間、ご理解とご協力をいただき、
ありがとうございました。

来年度もよろ
しく願いいた
します。

