

給食だより 3月

朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの暖かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。

これまで給食だよりでは食事の仕方や栄養、食文化についてお伝えしてきました。これらの情報を今後の生活に役立てていただければと思います。

将来の健康のために 食品を選ぶ力をつけよう



健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。

昼ごはんを買う時のポイント

コンビニやスーパーなどで昼ごはんを買う時は、栄養成分表示を活用します。エネルギーや脂質量、食塩相当量などを確認して、とりすぎたり不足したりしないように注意します。また、主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスをととのえることも大切です。揚げ物が多かったり、野菜が少なかったりしないように組み合わせます。幕の内弁当のように、いろいろなおかずが入っているものを選ぶのもよいでしょう。



☆一食で目安にしたい栄養量

※12歳～49歳 身体活動レベル「ふつう」
日本人の食事摂取基準2020年度版より作成

| 栄養成分表示 (一食あたり) | |
|-------------------|-------------|
| エネルギー | 680～930kcal |
| たんぱく質 | 17～45g |
| 脂質 | 15～22g |
| 炭水化物 | 84～146g |
| 塩分相当量 | 2.5未満 |

表示を上手に利用して、過不足が多くならないようバランスをとりましょう。

【主食+主菜+副菜を そろえた組み合わせ例】

おにぎり+ソーセージ+青菜のごまあえ
+ヨーグルト



サンドイッチ+サラダチキン+サラダ+牛乳



*中学生は牛乳などの乳製品もプラスして

人気の給食献立紹介します！

給食レシピ



3月17日献立

★カルビスープ

～ごはんにかけて食べてもおいしい～

| 【材料】 | 【一人分】 |
|--------------|--------|
| 豚バラ肉 | 30g |
| トウバンジャン | 小さじ1/5 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |
| 白菜キムチ | 12g |
| だいこん | 10g |
| にんじん | 10g |
| ねぎ | 10g |
| しょうが(おろしでも可) | 3g |
| にんにく(おろしでも可) | 0.6g |
| 干しいたけ | 1g |
| ※赤みそ | 小さじ2/3 |
| ※酒 | 小さじ1 |
| ※砂糖 | 小さじ1/2 |
| ※しょうゆ | 小さじ1 |
| ※みりん | 小さじ1/2 |
| ※和風だしの素 | 小さじ1/2 |
| 卵 | 25g |
| 水 | 150cc |

【作り方】

- ①だいこんとにんじんはちょう切り。ねぎは小口切り。しょうがとにんにくはみじん切り。干しいたけは水で戻してスライス。卵は殻を割って溶きほぐしておく。
- ②鍋にごま油を熱し、トウバンジャン、にんにく、しょうがを入れて、豚肉を炒める。
- ③さらに、にんじん、だいこんを炒めて、水を加えて煮る。
- ④白菜キムチ、干しいたけ、ねぎを加え、※印の調味料を入れて味を整える。
- ⑤最後に溶き卵を加えて火が通ったらできあがり！

★白菜キムチや調味料によって塩分や辛さが異なりますので、味見をして調整してください。
★給食では、昆布や厚けずり、チキンブイヨンを使用しますが、和風だしの素で代用しています。

3月14日献立

★小松菜サラダ

～栄養たっぷり、さっぱり給食定番サラダ～

| 【材料】 | 【一人分】 |
|---------------|--------|
| 小松菜 | 24g |
| きゅうり | 12g |
| キャベツ | 24g |
| ツナ | 12g |
| ※オリーブオイル | 小さじ1/2 |
| ※砂糖 | 小さじ1/2 |
| ※しょうゆ | 小さじ1/3 |
| ※レモン汁 | 小さじ1/2 |
| ※塩 | 少々 |
| ※こしょう | 少々 |
| ※粉辛子(練り辛子でも可) | 少々 |

【作り方】

- ①小松菜はよく洗って、約2cmに切り、きゅうりは斜め半月切り。キャベツは太めの千切り、ツナは缶汁を切っておく。
- ②※印の調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ③小松菜、キャベツはゆでて、冷ます。
- ④②のドレッシングと③、ツナときゅうりを和えて、できあがり！

★小松菜は鉄分、カルシウム、ビタミンが豊富な野菜です。

