



給食だより

令和8年3月
射水市立小杉南中学校

時折差し込む暖かな日差しに、春の訪れを感じる今日この頃です。いよいよ今年度も残りわずかとなりました。今月はこの1年間を振り返り、食生活を見直しましょう。

食生活振り返りチェック

- 朝ごはんは必ず食べている。
- 栄養バランスに気を付けている。
- よくかんで食べている。
- 好き嫌いをせずに食べている。
- 間食は時間と量を決めている。
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気を付けている。

1日3食の望ましい食生活

糖分や脂肪分、塩分を摂り過ぎる生活を続けていると、生活習慣病になりやすくなります。1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。適度な運動や十分な睡眠等、よい生活習慣を身に付けることが、生活習慣病の予防につながります。



休みの日や卒業後に

栄養バランスのよいお弁当について

長期休業中は給食がありません。また、中学を卒業するとほとんどの人が給食からお弁当に変わります。1日のうちで一番活動の激しいお昼の食事をにおにぎりだけ、菓子パンだけなど、簡単に済ませることがないように注意しましょう。お弁当づくりの5つのポイントを紹介するので、参考にしてください。

5つのポイント「お・い・し・そ・う」

- お**・お弁当の大きさ(お弁当箱の大きさ(ml)) = 1食に必要なエネルギー量(kcal)
- い**・彩り(たくさんの色があると多種の材料が使われ、栄養も偏らなくなります)
- し**・主食・主菜・副菜 (お弁当の表面積比「主食3:主菜1:副菜2」になるように組み合わせると栄養バランスのよい1食分になります)
- そ**・それぞれ違う調理法 (調理法が重ならないように組み合わせましょう)
- う**・動かない(すき間なくきちんと詰めましょう)



<1食に必要なエネルギー量の目安>

給食のエネルギー量の基準中学生 830kcal + 活動量で加減
(高校生 860kcal)



3月予定献立表



2日(月) 《ひなまつり献立》	3日(火)	4日(水) 《入試応援献立》	5日(木) 《1・2年のみ》	6日(金) 《1・2年のみ》
ちらしずし はんぺんフライ ゆかり和え すまし汁 ひなあられ	コッペパン 鶏肉のから揚げ ごぼうサラダ ワンドンスープ	ごはん ヒレカツ コーンとえ 豚汁	コッペパン ポークチャップ フレンチサラダ 野菜スープ	ごはん 鶏肉の照り焼き ごま酢和え 豆腐とわかめのみそ汁
9日(月) 《卒業祝い献立》	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
赤飯 ごま塩 エビフライ 彩り和え 紅白白玉汁 お祝いクレープ	ミニコッペパン ハンバーグ ケチャップソース ベーコンとキャベツのスパゲッティ フルーツポンチ	麦ごはん ウインナー 海藻サラダ ポークカレー	卒業証書授与式	ごはん アジフライ ひじきの炒め煮 のっぺい汁
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ごはん 鯖の竜田揚げ 昆布和え 五目汁	ごはん 春巻き ビーフソテー 中華スープ	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 即席漬け かきたま汁	コッペパン オムレツ 花野菜サラダ マカロニスープ	春分の日
23日(月)	24日(火)	お知らせ ★ 天候等の都合により献立を変更する場合があります。 ★ 3月5日(木)・6日(金)は県立高校一般入試のため3年生は給食がありません。		
ごはん 豚肉の 韓国風炒め 三色ナムル 春雨スープ	修了式			

・牛乳は毎日付きます。・学校給食のごはんには、富富富を使用しています。

春休みの食生活について考えよう!

春休みは、次の学年や新生活への準備期間になります。家で食事を摂るだけでなく、お店で買ったり、外食をしたりすることもあると思います。また、3年生のみなさんは卒業後、自分の食事を自分で決める場面が増えてきます。これから毎日健康に過ごしていくためにも、食事の管理はとても大切です。学校給食を思い出しながら、正しい食生活を心がけて、毎日元気に生活しましょう。



3月 予定献立表



日 (曜)	献立名			使用する食品名					
	牛乳 【乳】	主食	副食	赤		緑		黄	
				血や筋肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・豆・卵	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン めん・いも	種実・ナッツ 油脂	
2 (月)	○	ちらしずし ひなまつり 献立	はんぺんフライ【卵】【魚:はんぺん】 ゆかり和え すまし汁【魚:かまぼこ】 ひなあられ	油揚げ すりみ 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん	しいたけ たけのこ 枝豆 キャベツ きゅうり えのき ねぎ	精白米 砂糖 麩 もち米	揚げ油
3 (火)	○	コッペパン【乳】	鶏肉のから揚げ ごぼうサラダ【卵】 ワンタンスープ【豚】【ト】	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう きゅうり キャベツ しいたけ たけのこ もやし ねぎ	コッペパン でんぷん ワンタン	揚げ油 マヨネーズ ごま
4 (水)	○	ごはん 受験応援 献立	ヒレカツ【豚】 コーンとえ 豚汁【豚】	豚肉 大豆	牛乳	小松菜	キャベツ コーン 大根 白菜 ねぎ	精白米 パン粉 さつまいも	揚げ油
5 (木)	○	コッペパン【乳】	ポークチャップ【豚】【ト】【果:レモン】 フレンチサラダ【果:レモン】 野菜スープ【豚】	豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー	たまね コーン きゅうり キャベツ しめじ	コッペパン 砂糖	サラダ油 フレンチドレッシング
6 (金)	○	ごはん	鶏肉の照り焼き ごま酢和え 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ		もやし キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ	精白米 砂糖	ごま
9 (月)	○	赤飯 卒業お祝い 献立	エビフライ【甲:えび】 彩り和え 紅白白玉汁 お祝いクレープ【卵・乳不使用】【果:いちご】 ごま塩	えび 大豆 油揚げ 豆乳	牛乳	小松菜 にんじん	もやし コーン ごぼう 白菜 いちご	精白米 小麦粉 もち 砂糖 米粉	揚げ油 ごま
10 (火)	○	ミニコッペパン【乳】	ハンバーグケチャップソース 【豚】【ト】【果:レモン】 ベーコンとキャベツのスパゲッティ【豚】 フルーツポンチ(ぶどうゼリー) 【果:みかん、パイナップル、もも、バナナ、ぶどう】	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳		玉ねぎ キャベツ みかん パイン 黄桃 バナナ ぶどう	コッペパン 砂糖 でんぷん スパゲッティ	サラダ油
11 (水)	○	麦ごはん	ウインナー【豚】 海藻サラダ ポークカレー【豚】【ト】【果:レモン】	ウインナー 豚肉	牛乳 海藻	にんじん	キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが 玉ねぎ	精白米 麦 じゃがいも	和風ドレッシング サラダ油 カレールー
12 (木)	卒業証書授与式								
13 (金)	○	ごはん	アジフライ【魚:アジ】 ひじきの炒め煮 のっぺい汁	あじ 大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	大根 ねぎ	精白米 小麦粉 砂糖 里芋 こんにやく でんぷん	揚げ油
16 (月)	○	ごはん	鯖の竜田揚げ【魚:さば】 昆布和え 五目汁	さば 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり もやし 大根 白菜 ねぎ	精白米 でんぷん 里芋	揚げ油
17 (火)	○	ごはん	春巻き【豚】 ビーフンソテー【豚】【ト】 中華スープ【豚】【ト】	豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳	チンゲン菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし 白菜 たけのこ ねぎ	精白米 小麦粉 ビーフン	揚げ油 ごま油
18 (水)	○	ごはん	鶏肉のピリ辛焼き 即席漬け かきたま汁【卵】	鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ	精白米 でんぷん	
19 (木)	○	コッペパン【乳】	オムレツ【卵】 花野菜サラダ マカロニスープ【豚】	鶏卵 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	玉ねぎ コーン カリフラワー 白菜	コッペパン マカロニ	ごまドレッシング
20 (金)	春分の日								
23 (月)	○	ごはん	豚肉の韓国風炒め【豚】 三色ナムル 春雨スープ【豚】【ト】	豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	たけのこ にんにく しょうが キムチ コーン もやし しいたけ 白菜 ねぎ	精白米 春雨	サラダ油 ごま油
24 (火)	修了式								

今月の地場産物は 牛乳 ごはん 小松菜 の使用を予定しています。

■アレルギー等表示のお知らせ■
 次の食品が含まれる場合、献立名の横に印を付けましたので参考にして下さい。
 ▲: 漁法や個体により、まれに含まれる可能性があるものについては▲を付けてあります。
 【卵】: 鶏卵 【乳】: 牛乳・乳製品 【豚】: 豚肉 【甲】: えび・かに 【軟】: いか・たこ 【魚】: 魚類
 【魚卵】: 魚卵 【山芋】: やまいも 【ナ】: 種実・木の実(ごま除く) 【ト】: トマト 【果】: くだもの