



月目標：(小)給食の反省をしよう (中)食生活の反省をしよう

日 曜日	主食	牛乳	おかず	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		栄養価							
				1群 たんぱく質 魚肉卵豆腐	2群 無機質 牛乳小魚海藻	3群 おもにカロテン 緑黄色野菜	4群 おもにビタミンC その他の野菜果物	5群 糖質 穀物芋類砂糖	6群 脂肪 めんたい類・種実類	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)				
1水	受験生応援献立 ごはん	○	春雨スープ 米粉のささみカツ フレンチサラダ いよかんゼリー	ふたにく お米のささみカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ たまねぎ はくさい ながねぎ レタス キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ はるさめ いよかんゼリー	ひまわりあぶら	611	733	24.5	28.0	17.9	28.2	1.8	2.2
2木	コッパ パン	○	ミネストローネ ウィンナーのケチャップソース かぼちゃサラダ	ベーコン だいず ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ かぼちゃ	にんにく たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	コッパパン じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	727	856	26.9	30.8	35.0	40.4	3.7	4.1
3金	ひなまつりの 献立 ちらし寿司	○	沢煮椀 鯖の西京焼き 菜の花和え ひし餅	ふたにく さわら西京漬け	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう なばな	ごぼう だいこん だけのこ キャベツ もやし ちらしずしのぐ	こめ おおむぎ ひしもち		528	655	28.4	33.2	12.9	13.9	3.0	3.6
6月	ひくシオ たすベジ 献立 ごはん	○	肉じゃが 厚揚げのおろしだれがけ キャベツのごま油風味	ふたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん キャベツ もやし	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぶ	ひまわりあぶら ごまあぶら いりごま	624	748	26.7	32.2	19.8	24.1	2.3	2.6
7火	ごはん	○	キャベツのみそ汁 中華丼の具 ツナフレーク 大根サラダ	みそ ふたにく なると ツナフレーク いかボール	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ ながねぎ にんにく しょうが はくさい エリンギ だけのこ だいこん きゅうり レモンかじゅう	こめ おおむぎ さとう でんぶ	ひまわりあぶら ごまあぶら	619	713	27.5	31.5	18.7	20.8	2.8	3.2
8水	ごはん	○	けんちん汁 卵焼き 磯香あえ	とりにく ちくわ あぶらあげ とうふ たまごゆき	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう キャベツ もやし こんにやく	こめ おおむぎ さとうも さとう でんぶ	ごまあぶら	588	680	26.4	30.6	17.3	19.1	2.9	3.4
9木	米粉 パン	○	ほうれん草の豆乳スープ 鮭のマヨ風味焼き シーザーサラダ	とりにく とうにゅう さけ みそ	ぎゅうにゅう あおのりこ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン レタス キャベツ きゅうり	こめこ こめこパン	ノンエッグ マヨネーズ シーザー ドレッシング ひまわりあぶら	584	791	24.7	45.3	22.7	29.3	2.6	3.4
10金	豊田中 思い出給食 ごはん	○	豚汁 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ いちごクレープ	ふたにく とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ しょうが レタス きゅうり キャベツ こんにやく	こめ おおむぎ じゃがいも でんぶ さとう いちごクレープ	ひまわりあぶら	640	781	31.6	34.6	20.0	25.2	2.4	2.9
13月	ごはん	○	きのこ汁 ハンバーグしょうがだれ 和風サラダ	とうふ みそ ハンバーグ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ ぶなしめじ エリンギ ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり はくさい だいこん	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぶ	ひまわりあぶら	616	688	25.7	27.7	19.7	20.7	2.5	2.9
14火	卒業祝い 食育の日 献立 紫米 ごはん	○	豆腐のすまし汁 虹鱈の竜田揚げ こかぶの浅漬け お祝いデザート	とうふ なると にじます	ぎゅうにゅう しおこんぶ	さやえんどう かぶ(葉)	えのきたけ はくさい しょうが かぶ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ むらさきまい でんぶ さとう お祝いデザート	ひまわりあぶら	702	790	28.6	31.5	22.3	24.2	2.4	2.8
15水	はちみつ レモン トースト	○	白菜のスープ 豚肉と大豆のトマト煮込み マカロニサラダ	とりにく かまぼこ ふたにく だいず ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	レモンかじゅう えのきたけ はくさい ながねぎ にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	しょくパン さとう はちみつ マカロニ	マーガリン バター ひまわりあぶら ノンエッグ マヨネーズ	949		42.2	40.4	4.6			

※ごはんは大麦入りです。 ※食材の関係で献立を変更する場合があります。

### 共食の効果

共食とは・・・  
家族や友達、地域の人など “誰か”と一緒に食事をする事です。

### 共食をすることと関係していること

<p><b>規則正しい食生活</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★食事や間食の時間が規則正しい</li> <li>★朝食欠食が少ない</li> </ul>	<p><b>生活リズム</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★起床時間や就寝時間が早い</li> <li>★睡眠時間が長い</li> </ul>
<p><b>健康的な食生活</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い</li> <li>★主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている</li> </ul>	<p><b>自分が健康だと感じている</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★健康に関する自己評価が高い</li> <li>★心の健康状態が良い</li> </ul>

### こんな食をしていませんか?

近年、一人で食べる「孤食」のほかに、さまざまな「こ食」が問題となっています。これらは、栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。

<p><b>個食</b></p> <p>同じ食卓で食べている物がそれぞれ違うこと</p>	<p><b>子食</b></p> <p>子どもだけで食事をすること</p>	<p><b>固食</b></p> <p>同じ物ばかり食べること</p>
<p><b>小食</b></p> <p>必要以上に食事量を制限すること</p>	<p><b>濃食</b></p> <p>濃い味つけの物ばかり食べること</p>	<p><b>粉食</b></p> <p>パンや麺類など、粉から作られた物ばかり食べること</p>

※1 農林産省「食育」ってどんなことかがあるの?～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～総合版(令和元年10月)  
※2 厚生労働省「保育所にいる食育の提供ガイドライン(平成24年3月)」

### 今年度も1年間ありがとうございました。

中野市の学校給食では地元や、長野県産の食材を積極的に取り入れています。毎日食べているものはどこから来て、どのようにして作られるのか、作ってくれた人に感謝していただくと良いですね。これからも中野市の農畜産物を大切に給食を生産者の思いとともに届けてまいります。

### 地産地消



# 食育だより

3月

こんげつ むくひょう  
**今月の目標**  
しょう きゅうしよく はんせい  
**小：給食の反省をしよう**  
ちゅう しよくせいかつ はんせい  
**中：食生活の反省をしよう**

この1年間の献立表や給食だよりでは給食・衛生・栄養などについて色々な話題を取り上げてきました。今回は、1年間の給食・食生活を振り返ってみましょう。

## ひ しよくせいかつ ふ かえ 日ごろの食生活を振り返ろう!



〇はいくつありましたか？これからも意識して取り組んでみてください

### 食を通して「心」を成長させよう

おいしいものを食べると、笑顔になりますね！食卓の向こう側には、動植物の「命」やたくさんの人たち、あなたのことを大切に思っている人たちの「優しい気持ち」があります。いつも感謝して食べられると良いですね。



## ひな祭り の行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



# 信濃の国 食事バランスガイド

～伝えよう健康・長寿 信州の食～

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目わかる食事の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの組み合わせでバランスがとれるようそれぞれの適量をコマの形で表しています。バランスが悪いとコマが倒れてしまいます。あなたの食生活のコマをきれいに回しましょう！

**バランスのよい食事（1日分）**

**5～7つ(SV) 主食（ごはん、パン、麺）**  
ごはん（中盛り：140g～190g）だったら4杯程度 1つ分＝笹ずし3個、雑穀ごはん 2つ分＝ごべいもち2個、山菜おこわ

**5～6つ(SV) 副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）**  
野菜料理5皿程度 1つ分＝野沢菜の油炒め、ふかしなす 2つ分＝大根の煮物、きのこ汁

**3～5つ(SV) 主菜（肉、魚、卵、大豆料理）**  
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 1つ分＝凍り豆腐ときこの卵とじ 2つ分＝にじますの塩焼き 3つ分＝信州豚のみぞつけ焼き

**2つ(SV) 牛乳・乳製品**  
牛乳だったら1本程度 1つ分＝牛乳かん

**2つ(SV) 果物**  
りんごだったら1個 1つ分＝干し柿1個

運動もしよう

菓子・嗜好飲料 楽しく適度に（目安200kcal程度）

厚生労働省・農林水産省決定

\*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略  
\*太字は、大切にしたい長野県で良く食べられている料理例です

給食センターのホームページはコチラから。



～給食のせんせいからみなさんへ～

作業前に、髪の毛が入らないように身だしなみに気をつけ、葉物は1枚ずつ虫や異物が入らないように丁寧に洗い、みなさんが安心して食べられるように気をつけながら作業をしています。大量の肉を炒めるのに力があるので大変ですが、食缶が空になって返ってくるととても嬉しいです。早く向かい合ってお話しながら食べられると良いですね！





