



3月ランチタイム①



東金市立東中学校

日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・麺 芋・砂糖	6群 油脂				
1金	○	鯛 ひなまつり献立 鯛 少し早いですが、「ひなまつり（桃の節句）」にちなんだ献立です。 ちらし寿司 錦糸卵 いかチリフライ★ いか 切り干し大根のツナサラダ★ ツナ すまし汁 鶏肉、わかめ、豆腐、かまぼこ ひなあられ	人参、たけのこ、れんこん、かんぴょう、椎茸、しいたけ 玉ねぎ、長ねぎ きゅうり、切り干し大根 人参、大根、えのき、たけのこ	麦ご飯 パン粉、揚げ油 砂糖 うるち米、砂糖	753	27.7	25.8	4.7				
4月	○	麦ご飯 さば揚げ煮 さば ポテトサラダ ハム 春雨スープ 豚肉	長ねぎ 人参、玉ねぎ、きゅうり 人参、人参、玉ねぎ、もやし、ごぼう、椎茸、きくらげ	麦ご飯 砂糖、でん粉、油、ごま油 じゃがいも、マヨネーズ 春雨、油	881	26.5	32.5	2.3				
5火	○	醤油ラーメン★ 鉄カールパオパオ 團 ブロッコリーのおかか和え★ フルーツポンチ★	豚肉 豚肉 かつお節 いちご、みかん、パイナップル、黄桃、りんご	生姜、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、マッシュルーム キヤベツ、長ねぎ ブロッコリー	麺、油 皮 白玉、砂糖	760	31.8	17.7	3.9			
6水	○	カレーライス 焼売 海藻サラダ ストロベリームース	豚肉、チーズ、白花生、脱脂粉乳 豚肉 海藻 乳	生姜、人参、玉ねぎ 玉ねぎ キヤベツ、きゅうり、人参 いちご	麦ご飯、じゃがいも、カレー粉、油 焼売の皮 ごま 砂糖	977	28.7	31.3	2.5			
7木	○	★ 3年生リクエスト給食③ ★ 3年生にとって中学校最後の給食です。 ご飯★ 鶏肉のから揚げ★ ハムサラダ★ 豚汁★ 焼きプリンタルト★	鶏肉 ハム 豚肉、豆腐、味噌 乳、卵、脱脂粉乳	生姜 キヤベツ、きゅうり、人参 大根、人参、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ	ご飯 でん粉、揚げ油 ごま タルト、砂糖	997	38.6	36.8	2.5			
8金		卒業式（祝葉） 3年生のみなさん おめでとうございます。										
※都合により献立を変更する場合があります。 ※團マークは、初めて登場する献立です。 ※★マークは3年生のリクエスト給食のアンケートで上位に入ったメニューです。			今月の平均 学校給食摂取基準（12歳～14歳）				862kcal	14%	29%	3.1g		
							830kcal	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2.5g未満		

～お知らせ～

・3月4日（月）は公立高校の合否発表のため、3年生の給食はありません。

～保護者の方へ大切なお知らせ～

学年・学級閉鎖等で給食を停止した際は、返金は行わず、代食としてデザート等を給食時間に提供し還元させていただきます。なお、閉鎖1日目は食材の停止が間に合わないため、代食提供の対象とはなりません。閉鎖2日目以降については、食材が停止してきた分を代食として提供させていただきますのでご了承ください。あわせて、1・2月に生じた学年・学級閉鎖についての代食は2月に提供させていただきますのでご承知おきください。

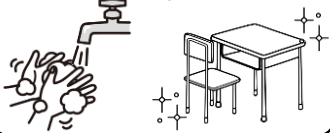
3月給食だより



毎月19日は食育の日

1年間の給食時間の活動を振りかえろう！

①食事の前に、机の整理と手洗いをきちんとできましたか？



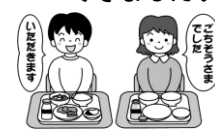
②食べられる量を考えて盛り付けできましたか？



③よくかんで食べましたか？



④感謝の気持ちをもって「あいさつ」ができましたか？



⑤マナーを守って食べましたか？



⑥旬の食べ物やふるさとの料理について考えることができましたか？



⑦好き嫌いをせず、食べましたか？



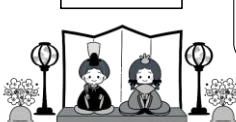
⑧クラスのみんなど楽しく食事ができましたか？



季節の行事『桃の節句』

3月3日は桃の節句です。ひな祭りともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」などを飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりの吸い物」などをいただき、祝います。

ひな人形



「ひな人形」には、『女の子を災いから守り、健やかに成長し幸せになってほしい』との願いが込められ、「桃の花」には、魔除けや長寿の力があるとされ、この頃に咲くことから、飾られるようになったそうです。

ひなあられ

ひなあられの色（赤・緑・黄色・白）は、四季（春・夏・秋・冬）を表現しているといわれており、『1年を通して幸せでいてほしい』との願いが込められています。





3月ランチタイム②



東江市立東中学校

日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂				
11月	○	麦ご飯 おからコロック ひじきツナサラダ 味噌キムチスープ メープルカスタードドッグ ㊦	おから ひじき、ツナ 豚肉、豆腐、味噌 卵、牛乳	人参、長ねぎ、椎茸 キャベツ、ブロッコリー、人参 玉ねぎ、大根、もやし、芋、じゃがいも、さくらげ	麦ご飯 じゃがいも、パン粉、揚げ油 砂糖、ごま 油 小麦粉、砂糖	925	28.0	30.7	2.6			
12月	○	麦ご飯 鶏バジルレモン焼き コールスローサラダ 勝浦タンタンスープ	鶏肉 豚肉、豆腐	レモン キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ 生姜、キャベツ、玉ねぎ、にら	麦ご飯 ピーフン、ラー油、油	844	34.0	28.6	2.1			
13月	○	コッペパン ブルーベリージャム 肉団子トマトソース ごぼうサラダ 東金米粉のクリームスープ	鶏肉 鶏肉、ベーコン、チーズ、牛乳、生クリーム	ブルーベリー 玉ねぎ、トマト ごぼう、人参、きゅうり かぼちゃ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム	パン、砂糖 砂糖 ごま 米粉、油	778	28.4	27.4	3.3			
14月	○	わかめご飯 さくらますのマヨネーズフライ コーンサラダ けんちん汁 ヨーグルト	わかめ さくらます 鶏肉、油揚げ、豆腐 ヨーグルト	キャベツ、きゅうり、人参、コーン ごぼう、大根、人参、玉ねぎ	麦ご飯 マヨネーズ、パン粉、揚げ油 ごま	847	30.7	25.9	3.0			
15月	○	ご飯 ハンバーグきのこソースがけ フレンチサラダ ミネストローネ	豚肉 ベーコン、大豆、チーズ	玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ 玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、トマト	ご飯 パン粉、砂糖、油 マカロニ、油	834	28.7	25.7	2.3			
18月	○	麦ご飯 タンドリーチキン ツナサラダ ピーフン野菜スープ	鶏肉、ヨーグルト ツナ 豚肉	生姜、玉ねぎ、レモン キャベツ、ブロッコリー、人参 生姜、人参、玉ねぎ、にら、椎茸、さくらげ	麦ご飯 ピーフン、油	844	35.6	26.0	2.5			
19月	○	★ 食育の日献立 「県の花 菜の花を味わおう」 ★										
19月	○	ひじきご飯 菜の花コロック 磯香和え 東金たっぷり味噌汁 ひとくち牛乳プリン	ひじき、鶏肉、油揚げ 豚肉 のり 豚肉、豆腐、黒大豆味噌、味噌 牛乳	人参 菜の花、キャベツ、玉ねぎ、コーン ほうれん草、人参、もやし 大根、人参、玉ねぎ、椎茸、 江戸産(小松菜)、長ねぎ	麦ご飯、砂糖、油 じゃがいも、パン粉、揚げ油 砂糖	840	27.2	28.9	2.9			
20月	春 分 の 日											
21月	○	ご飯 棒餃子 ナムル 麻婆豆腐	ハム 豚肉、豆腐	キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にら 小松菜、人参、もやし、キャベツ 生姜、人参、玉ねぎ、長ねぎ、にら、 厚揚げ、椎茸	ご飯 餃子の皮 ごま油、ごま 砂糖、ごま油	805	30.6	23.9	3.0			
22月	○	★ 3学期 給食最終日 ★										
22月	○	ハヤシライス 肉団子甘酢あん こんにゃくサラダ 東金小麦のチョコチップ蒸しパン	豚肉、チーズ 鶏肉 鶏肉 牛乳、カルピス	人参、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、トマト 玉ねぎ きゅうり、人参、キャベツ	ご飯、じゃがいも、ハヤシルウ、油 砂糖 ごま油、砂糖 小麦粉、チョコチップ、砂糖	987	32.0	24.5	6.5			
25月	修 了 式											
※都合により献立を変更する場合があります。 ※㊦マークは、初めて登場する献立です。			今月の平均						862kcal	14%	29%	3.1g
			学校給食摂取基準(12歳~14歳)						830kcal	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5g未満

現代の食生活で問題となっている『こ食』

こしやく 孤食

一人だけで食べる



こしやく 固食



好きなものしか食べない
(食べるものが固定化している)

こしやく 個食

それぞれバラバラなものを食べる



こしやく 濃食

濃い味付けのものを好む



こしやく 小食

食べる量が少なすぎる



こしやく 粉食

粉が原料のやわらかく、
口当たりのよいものを好む



この中で1番気を付けたいのは「孤食」です。一人で食べると、栄養の偏りが多い食事になりやすく、そのような食生活が続くことで肥満や高血圧といった生活習慣病になりやすくなります。また、誰かと一緒に食べることで、食事のマナーを知るなど社交性を育み、さらに精神的なストレスを軽くするメリットもあります。

自分の食事が「孤食」だけでなく、ほかの「こ食」にもなっていないかをよく考えて、日々の食生活を振り返ってみてください。