

# いぎみっ子3月スマイルランチ

※天候、材料などの都合により献立を変更することがあります。

## 3月の栄養指導目標

### 健康で丈夫な体をつくろう

『食事・運動・睡眠』が健康で丈夫な体をつくるカギとなります。主食・主菜・副菜のそろった食事を朝・昼・夕の3食とることが大切です。特に朝食は1日の活動のエネルギー源として、重要な役割を果たします。食事だけでなく、運動と休養も大切です。運動は成長期の子どもの体を大きくつくり、体の免疫力を高め、さらに肥満や生活習慣病を防ぎます。休養は、1日の疲れを十分とるための睡眠時間を十分確保することです。8時間の睡眠時間確保には22時までには就寝する習慣を身につけましょう。



色のついている献立は、1月の学校給食週間に実施した「給食人気投票」で、小学生・中学生高かった献立です。今年度は、給食費予算へ補助がありましたので、子ども達のリクエストへ対応することができました。

今年度の給食時間も3密（密集・密閉・密接）にならない工夫をしながらの一年でした。

学校生活のスタートから給食センターでは、子ども達の成長を給食をとおして見守ってきました。残量がいつも気になる学級がすっかり食べている！とうれしくなる日、「苦手だけど頑張って食べたよ」と伝えてくれた子、給食室の献立表を見て「今日はデザートがある！」と喜ぶ姿と、様々な場面で子ども達の体と心の成長を感じた一年でした。

また新たなスタートに向かう子ども達の門出をみんなで祝福しましょう。これからも食を通して健やかな成長を支えていきたいです。

日付	牛乳	献立名	主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など(1・2群)	主に体の調子をととのえる食品 ビタミンなど(3・4群)	主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など(5・6群)	調味料・だしなど	
1 (水) リクエスト給食	牛乳	五目みそラーメン (麺)			ちゅうかめん(小麦・大豆) ごまあぶら		
		五目みそラーメン (具)	ぶたにく だいず	キャベツ きくらげ にんにく もやし にんじん コーン ねぎ	さとう バター	しょうゆ りょうりしゆ トウバンジャン(28品目なし) シマース こしょう	
		五目みそラーメン (スープ)	JAみそ			しょうゆ ポークピヨン(豚肉・鶏肉) ぶたぼね	
		ゆで卵	たまご				
		にらまんじゅう	にらまんじゅう (小麦・卵・ごま・大豆・豚肉)			あぶら	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	バナナ もも パイン			
2 (木) リクエスト給食	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ あぶら		
		豚汁	ぶたにく とうふ とうにゅう JAみそ	だいこん にんじん ごぼう かいわれ しいたけ こんにやく		りょうりしゆ かつおぶし	
		鶏のから揚げ	とりく たまご	にんにく しょうが	こむぎこ かつくりこ あぶら	シマース こしょう りょうりしゆ	
		ひじきの炒り煮	ひじき チキアギ(卵・大豆)	にんじん えだまめ	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ みりんふう りょうりしゆ かつおぶし	
		シークワサーゼリー		シークワサー パイン もも	さとう	アガー	
3 (金) 桃の節句 献立 リクエスト給食	牛乳	ミルクコーヒー			ミルクコーヒー(28品目なし)		
		抹茶揚げパン	きなこ		なかよしパン(小麦・乳・大豆) あぶら さとう こくとう	まっちゃん	
		にんじんスープ	いんげんまめ とうにゅう	にんじん たまねぎ	じゃがいも	シマース こしょう ウーヅパウダー カレーこ とりぼね ローレルは	
		トマトミートオムレツ	トマトミートオムレツ(卵・大豆・鶏肉)				
		野菜サラダ	プレスハム(卵・乳・大豆・豚肉)	キャベツ きゅうり だいこん コーン シークワサー	オリーブあぶら さとう	とくのうす こしょう シマース	
		ひなあられ			ひなあられ(大豆)		
6 (月) リクエスト給食	牛乳	麦ごはん			こめ むぎ あぶら		
		酸辣湯	とりく たまご とうふ もずく	にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ	ごまあぶら さとう かつくりこ ラー油(ごま)	りょうりしゆ しょうゆ シマース す とりぼね	
		カシューナッツと魚の中華炒め	あつあげ さめ	たまねぎ ヤングコーン きくらげ ピーマン ちんげんさい にんにく	こむぎこ かつくりこ あぶら カシューナッツ	りょうりしゆ しょうゆ みりんふう テンメンジャン(小麦・大豆)	
		バニラ豆乳アイス		バニラとうにゅうアイス(大豆)			
中3生 欠食 7 (火)	牛乳	わかめごはん			こめ むぎ たきこみわかめ(28品目なし)		
		かきたまみそ汁	たまご JAみそ	だいこん たまねぎ こまつな		かつおぶし	
		焼き豆腐のおくらあん	とうふ	おくら えのき	さとう あぶら かつくりこ	しょうゆ みりんふう かつおぶし	
		キャベツのごま和え	しらすぼし	キャベツ きゅうり にんじん	ごまあぶら さとう ごま	りょうりしゆ うすくちしょうゆ とくのうす	
		オレンジ		オレンジ			
中3生 欠食 8 (水)	牛乳	沖縄焼きそば	ぶたにく チキアギ(卵・大豆)	キャベツ もやし にんじん きくらげ なら しょうが	おきなわそば(小麦・大豆) あぶら	しょうゆ りょうりしゆ シマース	
		スルルシークワサーかけ	スルル【=きびご】	シークワサー	こむぎこ かつくりこ あぶら さとう	りょうりしゆ こしょう す	
		ンジャナスネー	とうふ ツナ あまくしろみそ	ンジャナ【=にがな】	さとう ごま	シマース	
		スナックアーモンド			スナックアーモンド(アーモンド)		
		バナナ		バナナ			
中3生 欠食 9 (木) 3.11 東日本 大震災に 想いを 備蓄食活用	牛乳	(備蓄食) ひだまりパン			ひだまりパン(小麦・卵・乳・大豆)		
		(備蓄食) 救給コーンポタージュ			救給コーンポタージュ(28品目なし)		
		魚のぼうぼう焼き	すりみ(小麦・大豆) JAみそ	ながねぎ しょうが	パンこ かつくりこ ごま あぶら	みりんふう	
		豚肉と野菜のパーベキューソテー	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが にんにく	さとう あぶら	りょうりしゆ シマース しょうゆ みりんふう	
		りんごのヨーグルトケーキ	ヨーグルト スキムミルク	りんご レモン	ホットケーキミックス(小麦・大豆) さとう こめあぶら		
10 (金) 中3生 リクエスト 給食	牛乳	タコライス (麦ごはん)			こめ むぎ あぶら		
		タコライス (ミート)	ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー だいず	たまねぎ しめじ きくらげ にんにく	アーモンド さとう あぶら	シマース ナツメグ ケチャップ チリパウダー とんかつソース(りんご) デミグラスソース	
		タコライス (野菜チーズ)	チーズ	キャベツ			
		ミニトマト		ミニトマト			
		春雨スープ	かにふうかまぼこ(28品目なし) わかめ	えのき かいわれ コーン しょうが	はるさめ ごまあぶら	しょうゆ シマース こしょう とりぼね	
		日向夏みかん (中3生以外)		ひゅうがなつみかん			
		桜のケーキ (中3生のみ)			さらのケーキ (小麦・卵・乳・大豆・ゼラチン)		

日付	牛乳	献立名	主に血や筋肉、骨をつくる食品 たんぱく質や無機質など(1・2群)	主に体の調子をととのえる食品 ビタミンなど(3・4群)	主に力や熱となる食品 炭水化物・脂質など(5・6群)	調味料・だしなど
中学校 欠食 13 (月) リクエスト 給食		もずく丼(麦ごはん)			こめ むぎ あぶら	
		もずく丼(具)	もずく ぶたにく だいず	しょうが にんじん たまねぎ えのき とうみょう コーン	あぶら	りょうりゆ しょうゆ うすくちしょうゆ シママース みりんふう トウバンジャン(28品目なし) かつおぶし
		じゃがいものみそ汁	わかめ あつあげ JAみそ	たまねぎ	じゃがいも	かつおぶし
		ミルクくずもち	ぎゅうにゅう きなこ		かたくりこ さとう ことう	
14 (火)		玄米ごはん			こめ げんまい	
		キーマカレー	ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー だいず	にんじん たまねぎ パパイア なす ピーマン にんにく しょうが	あぶら	ドライカレーフレーク(乳・小麦・豚肉・牛肉・りんご) シママース あかワイン ポークフィヨン(豚肉・鶏肉)
		きのこのマリネ		しめじ エリンギ えのき マツタケ とうみょう にんにく シークワーサー	オリーブあぶら さとう	とくのうす シママース こしょう
		チョコナッツケーキ	たまご ぎゅうにゅう	バナナ	こむぎこ ホットケーキミックス(小麦・大豆) アーモンド バター さとう チョコチップ(乳・大豆)	ベーキングパウダー ココアパウダー(28品目なし) ウージパウダー
15 (水) リクエスト 給食		焼きうどん	ぶたにく チキアギ(卵・大豆) あおのり	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな きくらげ しいたけ しょうが にんにく	うどん(小麦・大豆) あぶら	りょうりゆ やきそばソース(小麦・大豆・豚肉・りんご) ウスターソース しょうゆ シママース こしょう
		チーズこぶき芋	チーズ		じゃがいも マーガリン	シママース
		野菜チップス		ゴーヤー れんこん ごぼう	さつまいも かたくりこ あぶら	シママース
		りんご		りんご		
		ソファール	ソファール(乳・ゼラチン)			
16 (木) 第3木曜 琉球料理の 日 リクエスト 給食		クファジュシー	ぶたにく チキアギ(卵・大豆) こんぶ	しいたけ ねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら	シママース ウージパウダー しょうゆ あぶら ぶたほね かつおぶし
		中身汁	ぶたなかみ ぶたにく	しいたけ こんにやく しょうが		りょうりゆ しょうゆ シママース ぶたほね かつおぶし
		魚ごま天ぷら	さめ たまご		こむぎこ ごま あぶら	シママース りょうりゆ
		アーサのウサチー	アーサ かにふうかまぼこ(28品目なし)	だいこん シークワーサー	さとう	うすくちしょうゆ とくのうす
		日向夏みかん(小6生以外)		ひゅうがなつみかん		
		桜のケーキ(小6生のみ)			さくらのケーキ (小麦・卵・乳・大豆・ゼラチン)	
小6生 欠食 17 (金) リクエスト 給食		バーガーパン			バーガーパン(小麦・乳・大豆)	
		スライスチーズ			スライスチーズ	
		ハンバーグソースかけ	ぎゅうにく ぶたにく ぶたレバー おから たまご	たまねぎ にんにく	あぶら さとう バター かたくりこ	あかワイン シママース ナツメグ こしょう ケチャップ ウスターソース
		クラムチャウダー	あさり スキムミルク いんげんまめ	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	じゃがいも マーガリン こむぎこ なまぐら	しろワイン シママース こしょう とりほね ローレルは
		春のサラダ		キャベツ アスパラガス とうみょう コーン レモン	オリーブあぶら さとう	シママース こしょう バジル
		米粉お祝いケーキ			米粉お祝いケーキ(大豆)	

※調味料・調理加工品に関しましては、アレルギー28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。ご了承ください。

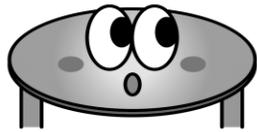
- ①醤油、淡口醤油は、**小麦・大豆**を含みます。②酢・特濃酢は、**小麦**を含みます。③ウスターソースは、**大豆・りんご**を含みます。④カレーフレークは、**小麦・大豆・牛肉・鶏肉**を含みます。
  - ⑤豆腐・豆乳・厚揚げ・おから・赤みそ・白みそ・揚げ油は、**大豆**を含みます。⑥デミグラスソースは、**小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン**を含みます。⑦マーガリンは、**乳・大豆・豚肉**を含みます。
  - ⑧バターは、**乳**を含みます。⑨枝豆、もやしは**大豆が原料**となります。⑩ツナは、**大豆**を含みます。⑪マヨネーズは、**卵・大豆・りんご**を含みます。⑫JAみそは、**大豆**を含みます。⑬あぶらは、**大豆**を含みます。
  - ⑭オイスターソースは、**大豆**を含みます。また、アレルギー表示義務・推奨食材ではありませんが、オイスターソースは、**かき**を含みます。
- ※もずく・あおさ等の海藻類やしらす等に、**いかやえび、かにの稚魚が混入**していることがあります。



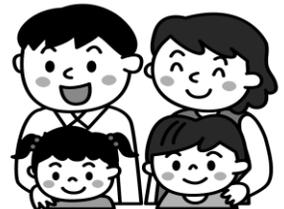
## 「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、“誰か”と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



### ..... 共食の効果 ..... 共食をすることと関係していること



#### 規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない



#### 生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い



#### 健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



#### 自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い



※1 農林水産省「『食育』ってどんないいことがあるの?〜エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと〜統合版(令和元年10月)」