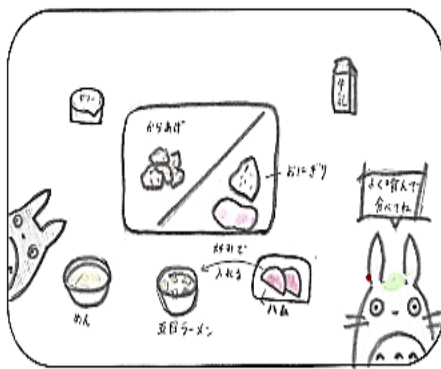


月	火
21	22 759 19.5 24.8
<p>春分の日</p>	生乳 赤 お好み焼き おこのみやき ご飯 1まい 赤黄緑 こめ 90黄 あげあぶら(こめ) 黄
	豚汁 ぶたにく 10赤 あぶらあげ 4赤 だいこん 25緑 にんじん 5緑 ごぼう 5緑 はくさい 20緑 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 11赤 しろみそ 3赤
	とんかつソース 7
	フルーツミックス みかん(袋) 10緑 りんご(缶) 10緑 ナタ・デ・ココ 20黄

生徒から募集した献立の紹介

1日(火)

松原第三中学校 2年生の献立



〈メニューの紹介(PRポイントや献立を考えた理由)〉

「ジブリアニメ」をイメージした「ジブリ給食」にしました。
 「崖の上のポニョ」に出てきた「ポニョの五目ラーメン」と、「カリオストロの城」でルパンが飲んでいたワインを「ぶどうゼリー」にしてアレンジしました。6つの基礎食品群すべて使っています！
 食を通して(ジブリの)本や映画に興味をもってもらいたいなと考えて献立をつくりました。
 できればなんでも、給食の挨拶とかをこの献立のときだけ「うましかて」とかにしてもらえたら、もっといいかなと思います！

栄養素(炭水化物等)一覧表・原料配合表をホームページに掲載しています。

QRコードでスマートフォンからもアクセスできます。



▲ 栄養素 (炭水化物等) 一覧表 ▲ 原料配合表

・材料のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。

給食だより

3月

松原市教育委員会 学校給食課
令和4年3月1日

3学期もあとわずかです。卒業や進級まであと少しですね。3月は1年間のまとめの時期です。学年最後の1ヶ月を元気に過ごせるよう、しっかりとかみしめて食べましょう！

3日(木)の給食は「ひなまつり献立」です！

3月3日は、「桃の節句」と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。桃の節句につくられる行事食には、「ひしもち」や「はまぐりのお吸い物」、「ちらしずし」などがあります。給食では、ちらしずしや桃のタルトが登場します。お楽しみに☆



給食を通して学んだことをふり返ろう

給食は、ただ「食べる」だけでなく給食を通して学ぶ事がたくさんあります。一年間しっかり学ぶ事ができたかチェックしてみましょう。

- | | | | |
|--|--|--|--|
| <p>① 食事は、生きていく上で大切なものであることがわかりましたか？</p> <input type="checkbox"/> | | <p>② 食べる前に手洗いができましたか？</p> <input type="checkbox"/> | |
| <p>③ 給食に使われているいろいろな食べものを知る事ができましたか？</p> <input type="checkbox"/> | | <p>④ 給食にかかわる人に感謝して食べることができましたか？</p> <input type="checkbox"/> | |
| <p>⑤ 食事のマナーに気をつけて食べる事ができましたか？</p> <input type="checkbox"/> | | <p>⑥ 行事食など、日本の食文化を知ることができましたか？</p> <input type="checkbox"/> | |

「はい」がたくさんあった人は、これからもこの調子で続けていきましょう。

「はい」が少なかった人は、できなかったところを見直してみましょう。

・献立表の食品の数量の単位はgです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準※1	830	13~20 ※3	20~30 ※4	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
平均値 ※2	739	13.8	27.6	3.3	323	83	3.4	243	0.4	0.5	27	3.6

※1 一人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の13%~20%

※4 摂取エネルギー全体の20%~30%