

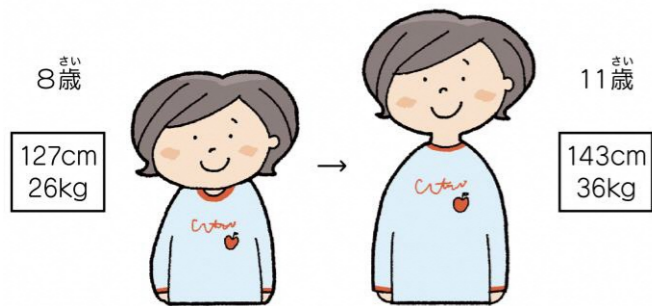
3月 給食だより



ひがし伊豆町学校給食センター

今年度も残り1ヶ月となりました。これまで「食」について、おたよりでさまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことを振り返って、今後の生活に生かして行ってほしいと思います。

体重は増えていくよ 成長期だもの



成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。

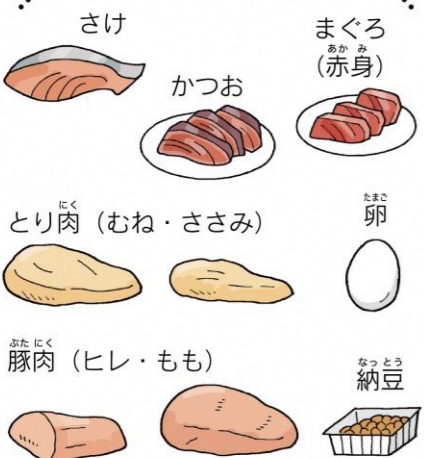
成長期に欠かせない たんぱく質



たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりととりましょう。



たんぱく質が多い食品



1日のたんぱく質の推奨量

	男性	女性
3～5歳	25g	25g
6～7歳	30g	30g
8～9歳	40g	40g
10～11歳	45g	50g
12～14歳	60g	55g
15～17歳	65g	55g

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」



ひな祭りの行事食

ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは三色に分かれ、白は雪、緑は若草、ピンクは桃の花を表しています。これは冬が去って春になることを意味しています。草もちには「よもぎ」が使われていて、邪気を払うと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としか合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。給食では、お祝い事に食べる事の多い「五目寿司」や、ひしもちをイメージした「三色ゼリー」がおすすめです。

献立紹介 お好み揚げ

今月は、給食で「お好み揚げ」をご紹介します。身近な材料でできるので、ご家庭でも作ってみてください！

【材料4人分】

- じゃがいも 中2個
- 冷凍イカ(短冊) 80g
- おろししょうが 0.5g
- しょうゆ 小さじ1
- 酒 小さじ1/2
- かたくり粉 大さじ2
- 揚げ油 具材が被るくらい
- ウィンナー 60g
- 中濃ソース 小さじ2
- 砂糖 小さじ1










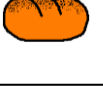


【作り方】

- ① ウィンナーは輪切りにする。
- ② じゃがいもは皮をむき、拍子切りにする。
- ③ イカは解凍し、☆を混ぜたタレに30分以上漬けておく。
- ④ 鍋に油を熱し、ウィンナーを炒める。
- ⑤ じゃがいもは素揚げをする。
- ⑥ ③で下味をつけたイカはかたくり粉をまぶして揚げる。
- ⑦ ボウルに、中濃ソース・砂糖・③・④・⑤を入れ、よく混ぜ合わせて完成！

☆栄養士からのメッセージ☆



東伊豆町の年長組さん、小学6年生、中学3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。いつも給食を楽しみにしてくれ、「おいしい！」と沢山食べてくれて嬉しかったです。進学、進級をしても3食きちんと食べて、元気に過ごしてください😊

日	献立名	献立名		赤(おもに血や肉になる)		黄(おもに脂や力になる)		緑(おもに体の調子を整える)		幼稚園		小学校		中学校		給食のない学校						
		主食	牛乳	副食(おかず・デザート)	肉・魚・豆・海藻など		主食・油・砂糖など		野菜・きのこ・果物など		熱量 kcal		熱量 kcal		熱量 kcal							
					たんぱく質(g)	脂質(g)	糖質(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	糖質(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	糖質(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)		糖質(g)					
2月	熱川中3年生 リクエスト献立				(ぎゅうにゅう)	ナン				しょうが	にんにく	たまねぎ	にんじん	409	855	1080						
					ぶたにく	あぶら こむぎこ パター																
					じゃがいも	あぶら				パセリ												
					ツナ	さんおんとう				キャベツ	ほうれんそう			11.8	158	288	434	36.1	464			
					たまご きゅうにゅう だいす れんにゅう だっしふんにゅう	こむぎこ マーガリン さとう こめこ あぶら みずあめ								24.6	1.3	43.3	2.5	52.6	3.6			
3月	ごもくすし				(ぎゅうにゅう) あぶらあげ	こめ さとう			ごぼう	しいたけ	にんじん			338	603	695	幼稚園					
					はながたハンバーグ きのこソース	とりにく ぶたにく	さとう			たまねぎ	しょうが	にんにく										
					すましじる	とうふ けずりぶし				ほうれんそう	にんじん			14.4	57	24.0	350	26.6	365			
					ひなまつりデザート	とうにゅう	さとう あぶら			もも	りんご			9.4	2.2	18.6	2.8	19.5	3.5			
4月	ちゅうかめん				(ぎゅうにゅう)	ちゅうかめん								284	591	655	稲取中					
					ぶたにく とりにく たら だいす だいすこ	でんぶん さとう こむぎこ				たまねぎ												
					ちゅうかさラダ		さとう ごまあぶら			もやし	にんじん			13.3	38	26.6	283	31.6	298			
					とんこつラーメンスープ	ぶたにく なると				にんじん	もやし	ほうれんそう	しょうが	にんにく	ねぎ	メンマ	4.6	2.1	14.7	3.2	16.7	4.0
5月	むぎごはん				(ぎゅうにゅう)	むぎごはん								355	627	726	熱川中					
					いわしのしょうがに	いわし	さとう でんぶん			しょうが												
					ゆかりあえ					キャベツ	もやし	きゅうり	しそ	12.4	101	22.5	346	26.9	377			
					とんじる	ぶたにく こんにゃく かつおぶし	さといも あぶら			だいこん	にんじん	ごぼう	ねぎ	9.4	1.7	18.2	2.4	20.9	3			
6月	キムチチャーハン				こんぶ いわし	こめ ごまあぶら ごま			はくさい	たまねぎ	だいこん	にんじん	りんご	にら	にんにく							
					あげぎょうざ	ぶたにく	でんぶん あぶら さとう こむぎこ だいす			キャベツ	たまねぎ	にら	しょうが									
					ワンタンスープ	とりにく	ワンタン			にんじん	もやし	しいたけ		9.9	19	21.9	258	25.2	266			
					バナナ					バナナ				7.1	1.3	18.6	2.0	21.2	2.5			
9月	せわりパン				(ぎゅうにゅう)	せわりパン								343	785	726						
					とりにく ぶたにく たまご	さとう																
					ツナ	マヨネーズ			コーン	にんじん	きゅうり			12.0	43	23.2	294	27.0	314			
					やさいスープ	ベーコン				キャベツ	にんじん	たまねぎ	ほうれんそう	18.9	2.2	31.1	3.1	35.6	3.9			
10月	げんなりすしふう まぜごはん				(ぎゅうにゅう) ツナ かつおぶし	こめ さとう さんおんとう			しいたけ	にんじん				526	679	946	卒園・卒業					
					とりにく	あぶら かたくりこ				にんにく												
					けんちんじる	とうふ けずりぶし				だいこん	にんじん	ほうれんそう		19.3	110	30.1	348	36.0	363			
					おいわいデザート	とうにゅう	さとう こめこ みずあめ			いちご				21.2	1.7	32.8	2.2	38.1	3.5			
11月	ソフトめん				(ぎゅうにゅう)	ソフトめん								400	732	857						
					ぶたにく	あぶら さとう こむぎこ パター				たまねぎ	にんじん											
					わかめ かんてん さくらそう らのり つのまた こんぶ					キャベツ	きゅうり											
					かつお					しそ	レモン			15.6	72	28.4	328	35.3	359			
					ピーンスフライ	だいす	かたくりこ あぶら さとう ごま							12.0	2.1	24.8	2.9	30.2	3.6			
12月	むぎごはん					むぎごはん								425	630	913	幼稚園					
					とりにく	じゃがいも あぶら こむぎこ				にんじん	たまねぎ	にんにく										
					ふくじんづけ		さとう			だいこん	きゅうり	しょうが	なす れんこん	しそ	10.3	44	21.7	288	26.2	311		
					フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト	さとう			もも	パイナップル	みかん		10.8	1.1	23.3	2.0	28	2.5			
13月	むぎごはん				(ぎゅうにゅう)	むぎごはん								368	643	776	幼稚園					
					いわしのかばやき	いわし	でんぶん さとう あぶら															
					わかめあえ	ツナ わかめ	さんおんとう ごま			キャベツ	レタス	コーン		14.2	61	24.9	305	29.9	330			
					みそじる	けずりぶし	じゃがいも			たまねぎ	ねぎ			8.7	1.5	18.8	2.3	22.0	3.2			
16月	ココアあげはん				(ぎゅうにゅう) ココア	ねじりパン あぶら さとう								373	724	836	幼稚園					
					ごぼうサラダ	ツナ	マヨネーズ			ごぼう	きゅうり	にんじん		11.2	99	22.6	367	28.3	414			
					やさいのクリームに	とりにく きゅうにゅう だっしふんにゅう	じゃがいも さつまいも パター こむぎこ あぶら			たまねぎ	にんじん	しめじ		16.7	1.7	31.2	2.4	39.1	3.2			
17月	わかめごはん				(ぎゅうにゅう)	わかめごはん								418	692	905	幼稚園					
					やきとりふうみあげ	とりにく	かたくりこ あぶら さとう			しょうが	ねぎ											
					しおこんぶあえ	こんぶ	ごまあぶら			キャベツ	きゅうり	にんじん		14.3	66	27.6	318	33.5	352			
					みそじる	とうふ けずりぶし かつおぶし				なめこ	えのき	ねぎ		12.0	2.0	24.8	3.0	29.9	4.0			
18月	うどん				(ぎゅうにゅう)	うどん								431	567	887	幼稚園					
					いか ウィンナー	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう				しょうが												
					こうみあえ	かつおぶし	さんおんとう ごま ごまあぶら			キャベツ	ほうれんそう			18.3	68	31.7	319	39.6	347			
					にくうどん	ぶたにく あぶらあげ けずりぶし かつおぶし	さとう			たまねぎ	にんじん	ほうれんそう	しいたけ	15.5	1.7	29.8	2.5	36.5	3.4			

* (ぎゅうにゅう)・・・飲用牛乳を表しています。(幼稚園は飲用牛乳の提供がありません。)

* 物資の都合により、献立を変更する場合があります。

* 削り節にはさば、いわし、かつお、まぐろを含みます。

* 魚が出る日は骨に気を付けて食べましょう。

* 2日は熱川中3年生のリクエスト献立です。何が出来るかは楽しみに！

* 3日はひなまつり献立です。花型のハンバーグやひしもちに見立てた三色ゼリーが出来ます。

* 10日は卒園、卒業祝い献立です。給食で人気のメニューで、みんなでお祝いしましょう。