令和5年

3月

きゅうしょくよていこんだてひょう

保土ケ谷養護学校

日	曜	こんだて名 主食、おかず	エネルギーになるもの （炭水化物、脂質）	血や肉になるもの （たんぱく質、ミネラル）	体の調子をよくするもの （ビタミン・ミネラル）	エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩相当量
1	水	ごはん　ぎゅうにゅう あげじゃがいものにもの もやしのすましじる	こめ　むぎ じゃがいも あぶら　さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく　なまあげ	にんじん　たけのこ　こんにゃく ごぼう　れんこん　さやいんげん だいこん　しめじ　みつば	706 21.3	28.7 1.9
2	木	ごはん　ぎゅうにゅう チャプチェ ちゅうかスープ	こめ　むぎ　ごま はるさめ　さとう ごまあぶら　あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいずもやし　ながねぎ　ピーマン にんじん　たけのこ　しめじ もやし　ほうれんそう	688 23.8	24.8 2.6
3	金	さけずし　ぎゅうにゅう ちくぜんに　はなふのすましじる さんしょくはなゼリー ひなまつり献立	こめ　むぎ ごま　あぶら さといも　さとう	ぎゅうにゅう さけ　とりにく なまあげ　はなふ	にんじん　ごぼう　れんこん たけのこ　こんにゃく　えのき さやいんげん　こまつな	729 19.4	33.9 2.2
6	月	くろパン　ぎゅうにゅう ポークビーンズ フレンチサラダ	パン じゃがいも　あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず	にんじん　たまねぎ　ケチャップ ホールトマト　やさいジュース ブロッコリー　きゅうり　キャベツ	701 29.0	33.0 2.3
7	火	クリームスパゲッティ　ぎゅうにゅう やさいソテー	スパゲッティ　あぶら こむぎこ　バター	ぎゅうにゅう とりにく　ベーコン とうにゅう	たまねぎ　にんじん　しめじ ほうれんそう　マッシュルーム キャベツ　さやいんげん　コーン	651 23.0	32.0 2.3
8	水	カレーライス　ジョア（ストロベリー） きのこスープ	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも	ジョア ぶたにく	たまねぎ　にんじん　ケチャップ やさいジュース　しめじ たもぎたけ	633 13.2	23.3 2.8
9	木	【きゅうしょくのひ　セレクトデザート/そつぎょういわいこんだて】 おせきはん　とりにくのからあげ　ぎゅうにゅう なのはなあえ　わかたけじる セレクトデザート（エクレア・メープルマフィン・ラフランスゼリー）	こめ　もちごめ あずき　こむぎこ あぶら　ごま	ぎゅうにゅう とりにく　おから とうふ　わかめ	キャベツ　にんじん もやし　なのはな えのき　たけのこ	760 20.2	33.8 2.2
13	月	ごもくあんかけラーメン　ぎゅうにゅう ワカメサラダ りんごゼリー	めん　ごまあぶら あぶら　さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく　わかめ	たまねぎ　はくさい　にんじん たけのこ　チンゲンサイ キャベツ　きゅうり　コーン	682 18.0	28.1 3.4
14	火	プルコギどん　ぎゅうにゅう とうふスープ	こめ　むぎ ごまあぶら　さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ	たまねぎ　にんじん　だいずもやし ピーマン　りんごソース だいこん　こねぎ	673 22.8	26.4 2.5
15	水	ウインナーピラフ　ぎゅうにゅう さかなのガーリックソテー ミネストローネ	こめ　むぎ バター　こむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう ウインナー　くろむつ ベーコン	たまねぎ　にんじん　ケチャップ ピーマン　マッシュルーム　コーン トマトピューレ　やさいジュース　ほうれんそう	762 32.1	31.8 2.9
16	木	バンズパン　ぎゅうにゅう ハンバーグ（ケチャップ）　キャベツソテー やさいスープ	パン　あぶら パンこ	ぎゅうにゅう とりにく　ぶたにく とうにゅう	たまねぎ　キャベツ しめじ　にんじん ほうれんそう	689 30.8	32.7 2.7
20	月	ミートソーススパゲッティ　ぎゅうにゅう きのことやさいのソテー ヨーグルト	スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム セロリ　ケチャップ　ホールトマト キャベツ　まいたけ　しめじ	724 28.0	30.7 2.2

今月の平均栄養価　エネルギー　700kcal　たんぱく質　29.9g　脂質　23.5g　食塩量　2.5g

諸事情により献立・材料を変更することがあります。

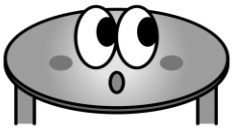
寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この１年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

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。

「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ことです。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※1

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

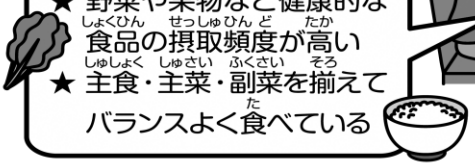
★ 起床時間や就寝時間が早い

★ 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

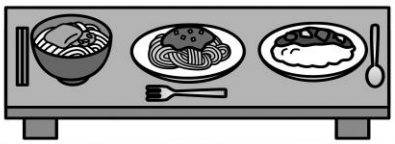
★ 健康に関する自己評価が高い

★ 心の健康状態が良い

こんな こ食 をしていませんか？※2

近年、一人で食べる「孤食」のほか、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。

個食　同じ食卓で食べている物がそれぞれ違うこと



子食　子どもだけで食べること

固食　同じ物ばかり食べること

小食　必要以上に食事量を制限すること

濃食　濃い味つけの物ばかり食べること

粉食　パンや麺類など、粉から作られた物ばかり食べること

※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）」

※2　厚生労働省「保育所における食事の提供ガイドライン（平成 24 年 3 月）」