

3月の給食目標は「1年間の食事を振り返ろう」  
令和6年度 第606号



3月

# 学校給食予定献立表



食事をするときは「良い姿勢で、よく噛んで」食べましょう！  
だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
3 麦入りごはん すまし汁 ツナそぼろ丼 ひなあられ	イベント食「ひな祭りメニュー」 (低)623 (中)665 (高)707 (中学)755 低26.3 中27.3 高28.1 中学28.9 豆腐、大根、長ねぎ、かつおだし 鯛だし【小麦、さば、大豆】、食塩 まぐろ水煮、豚ひき肉、人参 ごぼう、生姜、三温糖、白ごま みりん、料理酒、食塩、こしょう しょうゆ ノンエッグマヨネーズ うるち米、砂糖、発酵調味液 でん粉、トマトパウダー ほうれん草パウダー、食塩 パプリカパウダー、昆布、青のり	4 ごはん 玉葱と油揚げの味噌汁 真鱈のスパイス揚げ	イベント食「伊達小学校6年生考案献立」 (低)597 (中)643 (高)689 (中学)740 低29.9 中31.1 高32.2 中学33.7 玉葱、刻み揚げ、長ねぎ かつおだし、みそ 真鱈、でん粉、食塩、糖類 香辛料、粉末しょうゆ 揚げ油【大豆、小麦】	5 茹でラーメン 醤油ラーメン 揚げぎょうざ ①2コ ③3コ	(低)588 (中)628 (高)639 (中学)758 低28.4 中30.9 高32.2 中学37.2 チャーシュー【豚肉、小麦、大豆】 カットわかめ、白菜、もやし 長ねぎ、こしょう、チンタンスープ 醤油ラーメンスープ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま ゼラチン】 キャベツ、玉葱、にら、鶏肉、豚脂 ひじき、でん粉、しょうゆ 植物油、粒状植物性たん白 砂糖、食塩、魚介エキス、香辛料 酵母エキス、小麦粉 還元でん粉糖化物、大豆粉 【鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごま】	6 揚げパン (ココア味) 洋風豚汁 ブロッコリー サラダ	(低)491 (中)504 (高)512 (中学)608 低22.8 中23.5 高24.5 中学27.7 小麦粉、上白糖、卵、食塩 バター、生イースト ルヴァン酵母、脱脂粉乳 ミルクココア 揚げ油【卵、乳、小麦】 豚肉、じゃがいも、玉葱 人参、大根、ごぼう プイヨングラニューール チキンコンソメ ブロッコリー、まぐろ水煮 イタリアンドレッシング	7 麦入りごはん キッチンカレー 豪華ヨーグルト 和え	イベント食「大滝徳明学校5・6年生考案献立」 (低)654 (中)717 (高)778 (中学)863 低19.8 中21.4 高23.0 中学25.4 鶏肉、大滝産きのごミックス (なめこ、椎茸、しめじ、白しめじ) じゃがいも、玉葱、人参 にんにく、豆乳クリーム 赤ワイン、ウスターソース トマトピューレー、チキンコンソメ フライドオニオン、カレールウ 【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ】 みかん缶、白桃缶、洋梨缶 ナタデココ ヨーグルト、上白糖
10 ごはん 鑄物汁 焼きつくね かまぼこ和え	(低)581 (中)627 (高)674 (中学)727 低21.9 中23.1 高24.2 中学25.9 豆腐、刻み揚げ、つきこんにやく 人参、長ねぎ かつおだし、みそ、ごま油 鶏肉、玉葱、人参、れんこん、ねぎ 砂糖、しょうゆ、水あめ たん白加水分解物、チキンエキス パン粉、粉末状植物性たん白 植物油、粒状植物性たん白 発酵調味料、食塩【鶏肉、大豆、小麦】 もやし、きゅうり、棒蒲鉾(たら) 【卵、小麦、大豆】 和風玉葱ドレッシング 【小麦、大豆】、三温糖	11 麦入りごはん 災害用ヒートレス シチュー ハンバーグ	イベント食「防災メニュー」 (低)750 (中)790 (高)830 (中学)868 低24.5 中25.2 高25.9 中学26.5 玉葱、じゃがいも、人参、パーム油 砂糖、デキストリン、食塩 トマトペースト、酵母エキス 玉葱エキス、香辛料 ガーリックペースト 鶏肉、豚肉、玉葱、豚脂、でん粉 粒状植物性たん白、砂糖 トマトケチャップ、植物油 乾燥マッシュポテト、野菜ペースト 香辛料、オニオンエキスパウダー 食塩、酵母エキス 【鶏肉、豚肉、大豆】	12 茹でうどん かしわうどん いなり寿司 2コ	(低)590 (中)625 (高)634 (中学)690 低26.0 中27.5 高28.5 中学31.5 鶏肉、焼竹輪、玉葱、人参、長ねぎ みりん、料理酒 関西うどんだし【小麦、大豆】 精白米、合わせ酢、植物油 油揚げ、果糖ぶどう糖液糖、水飴 砂糖、醤油、醸造酢 でん粉(とうもろこし) 【小麦、大豆】	13 コッペパン ミネストローネ 肉団子 ①1コ ②2コ ポテトサラダ	(低)617 (中)627 (高)636 (中学)789 低22.0 中22.5 高22.9 中学28.6 ウインナー【鶏肉、豚肉、大豆】 シェルマカロニ【小麦】、玉葱 キャベツ、人参、ダイストマト にんにく、食塩、こしょう プイヨングラニューール チキンコンソメ 鶏肉、豚肉、粒状植物性たん白、玉葱 豚脂、パン粉、粉末状植物性たん白 砂糖、しょうゆ、食塩、大豆油、醸造酢 チキンブイヨン、植物油 オイスターエキス、ポークエキス 【鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごま】 じゃがいも、枝豆、コーン、三温糖 食塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ	14 キャロットピラフ クリームシチュー きんとんパイ	イベント食「ホワイトデー」 (低)725 (中)778 (高)827 (中学)907 低21.0 中22.7 高24.0 中学26.9 人参、食用植物油、コーン、鶏肉 赤ピーマン、食塩、人参濃縮汁 チキンエキス、デキストリン 酵母エキス、白身魚エキス 香辛料、野菜エキス【大豆、鶏肉】 鶏肉、玉葱、ハート型抜き人参、コーン バター、生クリーム、脱脂粉乳 牛乳、食塩、こしょう、チキンコンソメ ホワイトルウ、ベシメルソース 【乳、小麦、大豆、豚肉】 さつまいも、砂糖、マーガリン 食塩、小麦粉、食用精製加工油脂 液全卵、ぶどう糖、揚げ油 【卵、乳、小麦、大豆】
17 麦入りごはん 麻婆豆腐丼 シルバーサラダ	(低)648 (中)708 (高)767 (中学)846 低24.4 中26.5 高28.8 中学32.0 豚ひき肉、豆腐、長ねぎ、生姜 でん粉、三温糖、料理酒、みそ しょうゆ、鶏ガラスープ 麻婆豆腐の素 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】 春雨、きゅうり ポークハム【豚肉】 食塩、こしょう、三温糖 ノンエッグマヨネーズ	18 ごはん じゃがいもの味噌汁 わか若鶏のごま 照り焼き にんじんしりしり	(低)566 (中)609 (高)651 (中学)696 低22.9 中23.8 高24.6 中学25.5 じゃがいも、玉葱 カットわかめ かつおだし、みそ 鶏肉、パン粉、植物油、ごま 粉末状植物性たん白、しょうゆ 砂糖、パン粉、ぶどう糖、食塩 発酵調味料、チキンエキス 粉末がらスープ、魚介エキス 酵母エキス 【乳、小麦、鶏肉、豚肉、ごま、大豆】 人参、まぐろ水煮、ごま油 三温糖、香味そばつゆ甘口 【小麦、大豆】	19 ごはん 中華スープ カレー春巻き 回鍋肉	(低)598 (中)635 (高)672 (中学)710 低23.5 中24.2 高24.9 中学25.6 カットわかめ、もやし、長ねぎ、白ごま 食塩、こしょう、鶏ガラスープ 塩ラーメンたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】 粒状植物性たん白、ばれいしょ、玉葱 豚肉、植物油、トマトペースト、砂糖 ポークエキス、チャツネ、小麦粉 ショートニング、にんにく、生姜 コンソメパウダー、カレー粉、食塩 香辛料、コーンフラワー、粉あめ グルテン、酵母エキスパウダー 【豚肉、鶏肉、大豆、小麦、バナナ】 味付き豚肉【小麦、大豆、豚肉、りんご、ごま】 キャベツ、人参、厚揚げ、にんにく 生姜、こしょう 回鍋肉ソース【小麦、大豆、ごま】	塩分・脂質平均栄養価は		21 ごはん とり鶏塩鍋 厚焼き玉子 無限!もやし!!	(低)655 (中)706 (高)760 (中学)845 低26.3 中28.0 高29.9 中学32.8 鶏肉、とり肉団子 【小麦、大豆、豚肉、鶏肉】 しらたき、豆腐、刻み揚げ、長ねぎ 白菜、料理酒、鶏塩鍋の素 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】 鶏卵、砂糖、みりん、醸造酢 しょうゆ、食用植物油 かつおだし、こんぶだし、食塩 【卵、小麦、大豆】 もやし、白ごま、ラー油【ごま】 ごま油、にんにくパウダー 鶏ガラスープ、しょうゆ

●牛乳は毎日つきます。  
●都合により献立の一部を変更する場合があります。  
●食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。  
●お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないよう取り除くなど注意して食べましょう。  
●お玉、トング、ごはんへらは食具専用がごの中に入れてください。  
※食物アレルギーの表記について  
●■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。  
●【 】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルギーを記載しています。  
●茹でスバゲティは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。  
●スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。

学校給食費は、1年間に提供を予定している食数をもとに計算していますが学校の行事等(学校・学年で異なります。)により食数を消化できなかった場合は、3月分で調整します。  
○1年間の予定食数  
①小学校193食 ②中学校1・2年生192食 ③中学校3年生182食  
例)小学生が1年間で190食(3食減)だった場合  
3月分学校給食費 3,710円-810円(1食あたり270円×3食分)=※2,900円  
※令和6年度は、学校給食費の負担支援を実施しているため、この額から1/2相当を減額します。

年度末です。令和6年度分の学校給食費の納め忘れにご注意ください。  
事情により、納めることができない場合は、必ず納付相談を行ってください。  
○納付相談 平日9時～17時  
○だて歴史の杜食育センター  
電話 0142-23-4019  
未納がある場合は食育センター職員が家庭・職場訪問いたします。

3月分の給食費の口座振替日は3月31日(月)です。  
※残高不足にご注意下さい

# 1年間の食事を振り返ろう!

## 「学校給食・食生活に関する児童生徒へのアンケート」結果報告 vol.2

令和6年10月に伊達市・牡警町の小学校5年生、中学校2年生のみなさんに実施した「アンケート」の結果を報告します!

【アンケート結果】

○あなたは給食で出されたものは全部食べますか。



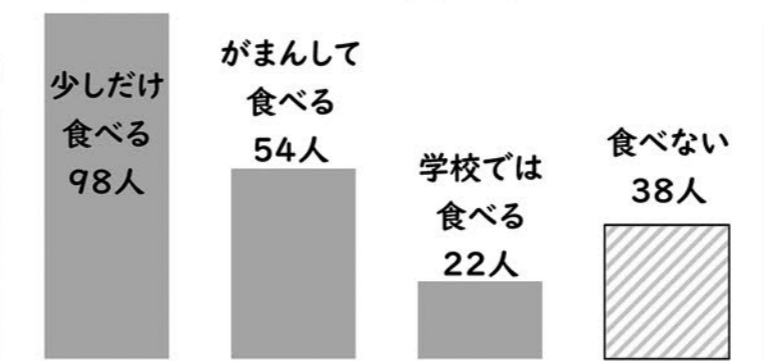
○残すときの理由は何ですか。

理由	割合
1位 嫌いなものがあるから	36.1%
2位 量が多すぎるから	20.6%
3位 給食時間が短いから	17.6%
4位 食欲がないから	15.0%

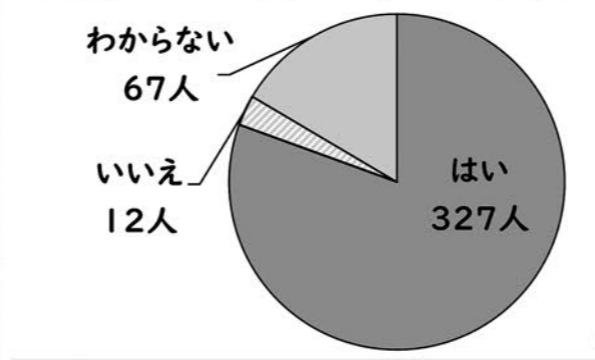
理由	割合
1位 嫌いなものがあるから	34.6%
2位 給食時間が短いから	21.3%
3位 量が多すぎるから	19.9%
4位 おいしいから	9.6%

○嫌いなものがある人は、食事の時にはどうしていますか。

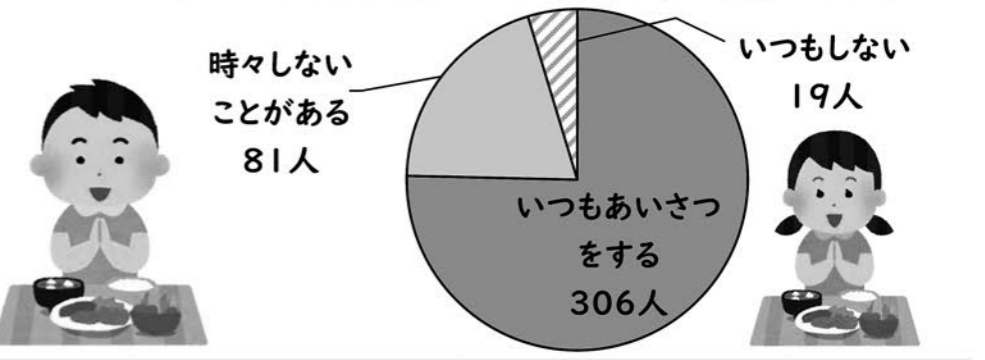


給食を「いつも/時々残す」人は全体の約50%で、残す理由としては「嫌いなものがあるから」や「量が多いから」、「時間が短いから」が多かったです。嫌いなものに関して約80%の人が「食べる」と回答しました。給食は成長期に必要な栄養価を考えて作られています。嫌いなメニューでも、一口は食べてみましょう。

○食事のマナーを守って食べていますか。

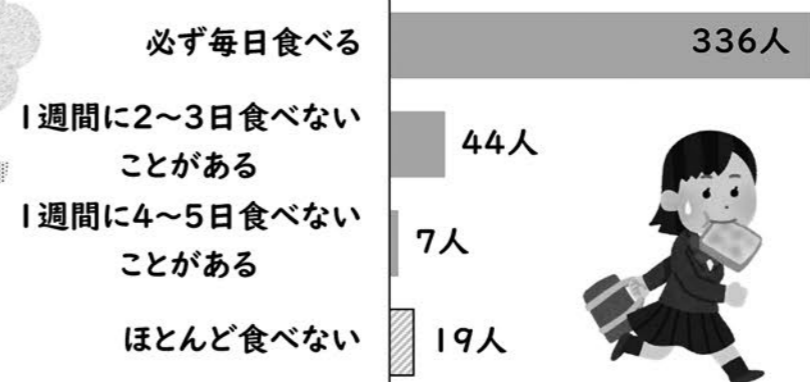


○「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしますか。



食事のマナーを守って食べている人は約80%、食事の挨拶をしている人は約75%でした。マナーを守って食事することは、周りで食事をしている人への配慮でもあります。食事の挨拶は、作ってくれた人や食べものに対して感謝の気持ちを表すものです。どちらも食事をするうえで大切なことなので、これからも気をつけましょう。

○毎日朝ごはんを食べていますか。



朝ごはんを「必ず毎日食べる」人は全体の約80%、「ほとんど食べない」人は全体の約5%でした。朝ごはんは1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なエネルギーとなります。欠食などで食事が不規則になってしまうと、生活リズムの乱れにもつながるため、1日3食を意識して食事をしましょう。

### 給食から、どんなことを学びましたか?

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか?今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



あなたの食生活はどうですか?

### 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

### 3月の考案メニュー

伊達小6年生、大滝徳舜警学校5・6年生の子どもたちが食育の授業の中で、献立を考えてくれました!栄養バランスや季節感などに気をつけて一生懸命考えてくれたので、しっかり食べましょう!

4日(火) 伊達小6年生

【アピールポイント】

きれいなものがある人でもおいしく食べられるような味付けにしています。そして、旬の魚を使っています!



7日(金) 大滝徳舜警学校5・6年生

【アピールポイント】

キチンとカレーは、野菜など「キチン」と入っているからです!このカレーでは、大滝で有名なきこのが入っています。豪華ヨーグルト和えは、みかん、桃、梨、ナタデココが入っています。

ご協力ありがとうございました!