

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。
 今年卒業する皆さんは、給食を食べるのもあとわずかとなりました。
 最後まで美味しく食べてもらえるよう、学校給食センター職員一同頑張ります。
 皆さんはこの1年間を振り返り、できるようになったことや、
 これからがんばりたいことを考えてみましょう。



3月の給食だより

～1年間の総まとめ～

食生活をふりかえろう

1年間の食生活を振り返って、
 できたところに☑チェックしてみましょう。
 できたところはこれからも続け、
 できなかったところは
 なぜできなかったのかを考えて
 また次できるように頑張りましょう☺



自分にできることをやってみよう！

食事を食べるまでの過程には食材の買い物から調理の手伝い、
 配ぜんや片づけなどさまざまな仕事があります。
 春休み期間、時間があるときに自分でできることを探して
 取り組んでみましょう。



<p>献立を考える</p>	<p>買い物</p>	<p>下ごしらえ</p>	<p>調理の手伝い</p>
<p>ごはんをよそう</p>	<p>配ぜん</p>	<p>お茶を入れる</p>	<p>食器洗い</p>



- 朝食を毎日とった
- 栄養バランスの良い食事を心がけた
- 規則正しい時間に食事をした
- 苦手な食べ物も頑張ってチャレンジをした
- 食事のマナーを守ることができた
- 地域の食材や食文化について理解した
- よくかんで食事をした
- 感謝の気持ちを込めて食事の挨拶をした



3月の栄養価

学校給食では児童・生徒が、1日に必要な栄養量の約1/3の量をとるようにしています。特に、不足しがちなカルシウム・ビタミン類は、おおよそ半分を摂取することを目安としています。この基準をもとに、いろいろな食材を組み合わせることで献立を作成しています。

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	V. A (μgRAE)	V. B1 (mg)	V. B2 (mg)	V. C (mg)	食物繊維 (g)
3月分 平均摂取量	630	15%	26%	352	74	4.2	3.0	301	0.50	0.48	23	3.7
小(中学年)	743	15%	25%	375	86	5.1	3.5	348	0.60	0.54	27	4.5
文部科学省 小(8~9歳)	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上
学校給食摂取基準 中学校	830			450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7以上

平均摂取量は、1ヶ月間の平均で基準量になるように努めています。

3月の小おかずより

加工品の原材料表について

学校給食センターでは、四條畷市内の小・中学校9校と支援学校1校の給食時間に間に合うよう、当日限られた時間内で調理・配送しています。そのため、小おかずにおいては、加工品を使用する場合があります。食物アレルギーをもつ児童・生徒への配慮のひとつとして、献立表に小おかずで使用する加工品の原材料名を掲載しております。ご質問などがありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

<p>3日(月) もみの木型ハンバーグ</p> <p>鶏肉・たまご・豚脂・粒状植物性たん白・豚肉・砂糖・水溶性食物繊維・酵母エキス・食塩・トマトペースト・ぶどう糖・にんにくペースト・香辛料・しょうがペースト・水・加工でん粉・炭酸カルシウム・セルロース・ピロリン酸第二鉄</p>	<p>6日(木) アジフライ</p> <p>アジ・パン粉・バターミックス・塩・こしょう</p>	<p>10日(月) 肉まん</p> <p>小麦粉・豚肉・玉ねぎ・たけのこ・砂糖・醤油・ラード・パン粉・イースト・でん粉・膨張剤・椎茸・食塩・生姜パウダー・こしょう・水</p>
<p>12日(水) サワラのゆず味噌焼き</p> <p>サワラ・白味噌・みりん風調味料・砂糖・柚子果汁</p>	<p>13日(木) フライドポテト</p> <p>馬鈴薯・植物油</p>	<p>17日(月) にらまんじゅう</p> <p>(具) 豚肉・キャベツ・にら・長ネギ・豚脂・醤油・酵母エキス・にんにく・米油・ラード・生姜・食塩・小麦粉加工品・発酵調味液・こしょう (皮) 小麦粉・こんにゃく粉・大豆粉末・食塩・砂糖・小麦でん粉・粉末状小麦たん白・水</p>
<p>18日(火) 手作りミニアメリカンドッグ(ウィンナー)</p> <p>豚肉・豚脂肪・食塩・砂糖・香辛料</p>	<p>19日(水) サバの塩焼き</p> <p>サバ・塩</p>	

