



みなさんはこの1年間の学校生活を通して、大きく成長したことと思います。  
卒業・進級の前に1年間を振り返って、新しい生活への準備をしましょう。

まも た マナーを守って食べましたか？

<p>食器を正しく並べられた</p>	<p>茶わんや汁わんは手に持って食べた</p>	<p>はしを正しく持って食べた</p>
<p>ひじをつかずよい姿勢で食べた</p>	<p>口を閉じて食べた</p>	<p>食べ終わるまで立ち歩かなかった</p>

みなさんはいくつできていましたか？

クラスで振り返りをして残り一ヶ月の給食の時間も楽しい時間にしましょう。



がつ きゅうしよく

# 3月の給食だより

しっかりとろう！  
カルシウム



給食で残る牛乳が減るとうれしいな、



10代は骨量が最も蓄積される時期であり、この時期にカルシウムをしっかりと摂取するかしないかで、将来の骨の健康が大きく左右されます。骨量を増やすことで強い歯や骨を作り、大人になってからの骨粗鬆症のリスクを減らすことができます。

牛乳や乳製品は、1回に摂る量で考えると、ほかの食品に比べてカルシウムを多く含み、吸収率も高いです。

給食の牛乳を1本飲むことで、小中学生が1日に摂りたいカルシウムの約1/4~1/3の量を摂ることができます。

「発育のビタミン」ともいわれるビタミンB2や良質なたんぱく質なども摂取でき、みなさんの成長に貢献できる食品となっています。

牛乳が苦手だなと思う人もいます。

「一口だけでも飲めたらすごい！☀️」

「今日は少しチャレンジしてみよう！😊」という気持ちで少しずつ慣れていきましょう🌱



他にも骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、小松菜やチンゲン菜などの野菜類やわかめ、ひじきなどの海藻にもカルシウムが豊富に含まれています。

# がっ えいようか <3月の栄養価>

がっこうきゅうしょく じどう せいと にち ひつよう えいようりょう やく りりょう とく ふそく るい  
 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、不足がちなカルシウム・ビタミン類は、  
 はんぶん せつしゆ めやす きじゆん しよくざい く あ こんだて さくせい  
 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て献立を作成しています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	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	613	15%	25%	345	80	4.2	2.9	195	0.54	0.51	22	5.2
文部科学省 学校給食摂取基準	722	14%	24%	362	91	4.8	3.3	220	0.64	0.56	24	6.1
小(中学年)	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
小(8~9歳)	830			450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7以上

へいきんせつしりょう  
**平均摂取量は、**  
 かげつかん へいきん  
**1ヶ月間の平均で**  
 きじゆんりょう  
**基準量になるように**  
 つと  
**努めています。**

## がっ しょう ★3月の小おかずより

### かこうひん げんざいりょうひょう <加工品の原材料表について>

がっこうきゅうしょく しじょうなわてしない しょう ちゅうがっこう こう しえんがっこう こう きゅうしょくじかん ま あ とうじつかき じかんない  
 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  
 ちょうり はいそう しょう かこうひん しょう ばあい  
 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。  
 しよくちつ じどう せいと はいりょう こんだてひょう しょう しょう かこうひん げんざいりょうめい けいさい  
 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。  
 しつもん しょうきゅうしょく と あ  
 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。

2日(月) プレーンオムレツ	3日(火) ホワイトグラタン	6日(金) 菜の花コロッケ
けいらん さとう ぶん こくもつす しよくえん 鶏卵・砂糖・でん粉・穀物酢・食塩・ みず なたねあぶら 水・菜種油	しょうとにんごう かんそう どうにゅう にんじん たま ショートニング・乾燥マッシュポテト・豆乳・おから・人参・じゃがいも・玉ねぎ・ こめこ すいようせいしよくもつせんい ふんまつみず 米粉・スイートコーン・水溶性食物繊維・粉末水あめ・ほうれん草・植物油・ ソテーオニオン・食塩・砂糖・大豆粉・酵母エキス・香辛料・水・加工でん粉・ ぞうねんざい たんさん にゅうかざい さんだいにてつ あんていざい 増粘剤・炭酸カルシウム・乳化剤・ピロリン酸第二鉄・安定剤	ばれいしよ な はな にんじん さとう しょうゆ はっこうちようみりょう 馬鈴薯・菜の花・人参・砂糖・醤油・発酵調味料・ しよくえん 食塩・こしょう ころも こ こむぎこ ぶん ふんまつじょうだいず ばく (衣)パン粉・小麦粉・でん粉・粉末状大豆たん白・ しよくぶつゆ し しよくえん みず 植物油脂・食塩・水
9日(月) 焼きイカ	11日(水) 中華まんじゅう	12日(木) キャベツミンチカツ
しょうゆ さとう ふうちようみりょう イカ・醤油・砂糖・みりん風調味料・ みず 水	ぐ たま ぶたにく とり とんし しょうゆ つぶじょうだいず ばく (具)玉ねぎ・キャベツ・豚肉・鶏すりみ・豚脂・醤油・粒状大豆たん白・ ドロマイト・コーンスターチ・生姜・砂糖・酵母エキス・食塩・小麦粉加工品・ ピロリン酸第二鉄・水 かわ こむぎこ こ だいずふんまつ しよくえん さとう ふんまつじょうこむぎ ばく (皮)小麦粉・こんにやく粉・大豆粉末・食塩・砂糖・粉末状小麦たん白・ ぶん みず でん粉・水	ぶたにく たま かりゆうじょうしよくぶつせい ばく しよくえん 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・顆粒状植物性たん白・食塩・ さとう こしょう・砂糖 ぶん (つなぎ)でん粉・パン粉 ころも こ こむぎこ ぶん ふんまつじょうだいず ばく (衣)パン粉・小麦粉・でん粉・粉末状大豆たん白・ しよくぶつせいゆ し しよくえん みず 植物性油脂・食塩・水
16日(月) 餃子	18日(水) 手巻き用ウインナー	18日(水) 手巻き用玉子焼き
ぶたにく たま とんこつ つぶじょうだいず ばく しょうゆ あぶら さとう しよくえん キャベツ・豚肉・玉ねぎ・豚骨・粒状大豆たん白・醤油・ごま油・砂糖・食塩・ ばくかすいぶんかいぶつ たん白加水分解物・にんにく・水 かわ こむぎこ しよくえん みず (皮)小麦粉・グルテン・食塩・水	ぶたにく ぶたしぼう しよくえん さとう こうしんりょう 豚肉・豚脂肪・食塩・砂糖・香辛料	けいらん さとう こくもつす ぶん しょうゆ しよくえん 鶏卵・砂糖・穀物酢・でん粉・醤油・食塩・ はっこうちようみりょう みず なたねあぶら 発酵調味料・水・菜種油
19日(木) フライドポテト	23日(月) サワラの味増賞け	
ばれいしよ しよくぶつゆ し 馬鈴薯・植物油脂	しろみ そ さとう ふうちようみりょう さけ みず サワラ・白味噌・砂糖・みりん風調味料・酒・水	