



3月 給食献立表



令和5年度

港区立小中一貫教育校赤坂学園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日			
<p>☆3月給食目標☆ 「マナーを守って 楽しく食べよう」</p>	<p>マナー違反は だーれだ</p> <p>右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。</p> <p>答え ②は口の中に食べ物が入ったまま話をしていす。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなります。⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。</p>	<p>1日</p> <p>鮭ちらし寿司 紅白あられのすまし汁 白桃ゼリー 牛乳</p> <p>3/3は桃の節句</p> <p>3月3日は上巳の節句や桃の節句とも呼ばれます。元々は、女の子のお祭りではなく、春を祝い、無病息災を願う厄払いの行事でした。</p>	<p>4日</p> <p>カレーピラフ 鶏ひき肉と麦のスープ そのまんまコロッケ 牛乳</p>	<p>5日</p> <p>☆ねぎ塩豚丼 じゃが芋の味噌汁 果物(デコボン) 牛乳</p>	<p>6日</p> <p>みそビビンバ わかめスープ ☆プリン 牛乳</p>	<p>7日</p> <p>ご飯 魚の照り焼き おろしポン酢和え さつま芋の味噌汁 牛乳</p>	<p>8日</p> <p>ツナのとトマトクリームパスタ イタリアンドレッシングサラダ 手作りシナモンロール 牛乳</p> <p>普段の給食のパンはパン屋さんが届けてくれますが、この日は給食室で手作りパンに挑戦です。焼きたてを届けられるように頑張ります！</p>
	<p>11日</p> <p>☆揚げパン(きな粉・ココア) ワンタンスープ ツナサラダ 牛乳</p>						
<p>18日</p> <p>赤飯 ☆鶏肉の唐揚げ ごま味噌和え お祝いすまし汁 牛乳</p> <p>ラッキーアイテム</p>	<p>19日</p> <p>☆わかめご飯 ☆おから入り玉子焼き ひじきの彩煮 豆乳の味噌汁 牛乳</p> <p>中学生 給食なし</p>	<p>20日</p> <p>春分の日</p>	<p>21日</p> <p>鯛めし 紅白もち米肉団子 三つ葉のすまし汁 ☆フルーツポンチ 牛乳</p>	<p>22日</p> <p>天丼 磯和え 赤だし味噌汁 牛乳</p> <p>小学生 給食なし</p>			
<p>9年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。この先の健康と幸せを祈り、赤飯にしました。昔から、赤い色には悪い気を追い払う力があると信じられてきました。</p>	<p>おからは、大豆から豆乳を絞った後の残りの部分です。おなかの中をきれいに掃除してくれる「食物繊維」が豊富に含まれています。</p>	<p>お八寸とはどんな料理でしょうか？名前の由来には、「盛り付ける食器の直径が八寸(約24cm)だから」、「8種類＝沢山の種類の具材を使うから」という説があります。</p>	<p>3月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます☆この日は米粉で作ったもちもちのケーキを焼きます。</p>	<p>6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。そして在校生のみなさん、進級おめでとうございます。この日は「おめでとう」の語呂合わせで鯛めしにしました。</p>			

☆のついたメニューは、6・9年生のリクエスト給食のアンケートで投票数が多かったものです。

とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分

糖分 をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。

塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかに胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。

脂質 をとりすぎると

肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。

糖分・脂質・塩分のとりすぎだけでなく、食事を抜いたり、野菜や果物を食べる量が少なかったりと、体に必要な栄養素が足りない状態が長く続くと、生活習慣病にかかるリスクが高くなります。

身に付いた生活習慣を大人になってから変えるのはなかなか難しいです。将来の自分の健康のためにも、食事のとり方を見直してみましょう。