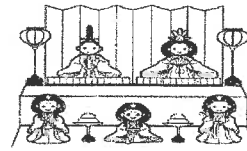


給食だより



寒さも少しずつ和らぎ、日差しに春の訪れが感じられるようになりました。3学期も残りわずかとなり、一年間の締めくくりの時期を迎えます。

この一年間給食だよりでは、給食・衛生・栄養・朝食レシピなどについて取り上げてきました。参考にしていただけでしたか。

体調をくずしやすい季節ですので、気を抜かず、うがい・手洗いを実行しましょう。そして、もう一度食生活を振り返り、自分自身の健康について考えてみましょう。

今月の給食目標 ～ 一年間の食生活について反省しましょう ～

毎月の給食目標を守り、楽しく食べて心も体も健やかに毎日を過ごせましたか？今年を振り返り、あなたの食生活をチェックし、これからに生かしましょう。

今回は1年間のまとめとして、自分の食生活をふり返ってみましょう。（あてはまる所に○をつけましょう！）

<p>②赤・黄・緑そろった朝ごはんを食べましたか？</p> <p><できた・だいたいできた・できなかった></p>	<p>③給食は残さず食べましたか？</p> <p><できた・だいたいできた・できなかった></p>	<p>①朝ごはんは毎日食べましたか？</p> <p><できた・だいたいできた・できなかった></p> <p>④おやつをとりすぎなかったですか？</p> <p><できた・だいたいできた・できなかった></p>
<p>⑤夕食で野菜を食べましたか？</p> <p><できた・だいたいできた・できなかった></p>	<p>⑥夕食は決まった時間に食べましたか？</p> <p><できた・だいたいできた・できなかった></p>	<p>⑦カルシウム（牛乳・小魚など）をとりましたか？</p> <p><できた・だいたいできた・できなかった></p>
<p>⑧よくかんで、ゆっくり食べましたか？</p> <p><できた・だいたいできた・できなかった></p>	<p>⑨家の人と楽しく食事をしましたか？</p> <p><できた・だいたいできた・できなかった></p>	<p>⑩食事の準備や後片づけができましたか？</p> <p><できた・だいたいできた・できなかった></p>

令和4年度の掲載コラムについて

今年度は「子どもでも簡単に作れる朝食レシピ」のコラムや動画を掲載してきました。

令和4年度は、塩竈市立小中学校の給食レシピを、塩竈市YouTube公式チャンネルで紹介していきます。給食室での調理風景も交えて公開予定です。

塩竈ならではのふるさと給食などで、ご家庭の楽しい食卓の一助になりましたら幸いです。お楽しみに～！

「塩竈市学校給食栄養士会」

令和3年度 3月の予定献立

塩竈市立第二中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	火	メロンパン	○	パリパリ麺の中華あんかけ ナムル カップdeヤクルト	牛乳, 豚肉	パン, 揚げ中華麺, 油, でん粉, ごま油, ごま	しょうが, にんじん, はくさい, たまねぎ, たけのこ, しいたけ, ほうれん草, もやし	838 kcal 27.9 g 37.8 g 4.2 g	
2	水	ごはん	ジョア	【1日早いけど・・・ひなまつり】 鯖の味噌煮 きりたんぼ汁 ミニひなゼリー ※ジョア：ブルーベリー味	ジョア, さば, 鶏肉	ごはん, きりたんぼ	はくさい, しいたけ, こまつな, だいこん, にんじん	771 kcal 29.9 g 14.0 g 2.6 g	
3	木	【1・2学年のみ給食】 ココアパン	○	アンサンブルエッグ パックケチャップ ポトフ	牛乳, 卵, チーズ, ベーコン, ソーセージ	パン, じゃがいも	だいこん, にんじん, たまねぎ, キヤベツ, マッシュルーム	777 kcal 26.5 g 33.9 g 3.3 g	
4	金	【1・2学年のみ給食】 ごはん	○	小籠包(1人3個) もずくの中華スープ アーモンドフィッシュ	牛乳, 小籠包, 豆腐, もずく, 卵, アーモンドフィッシュ	ごはん, でん粉, アーモンド	はくさい, にんじん, しいたけ	859 kcal 27.8 g 30.6 g 3.0 g	
7	月	ナン	○	ミルク(コーヒー) 海保カレー 海鮮風ワンタンスープ 仙台いちごヨーグルト	牛乳, 豚肉, 豆, いちごヨーグルト	ミルク, ナン, 油	にんにく, にんじん, たまねぎ, ピーマン, はくさい, もやし, たけのこ, しいたけ, ねぎ	811 kcal 34.8 g 26.9 g 4.8 g	
8	火	【1・2学年のみ給食】 ごはん	○	さんまみぞれ煮 仙台風芋煮 かむかむこんにゃく(ホタテ味)	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ	ごはん, さといも, こんにゃく, かむかむこんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん, はくさい, しめじ, ねぎ	749 kcal 29.6 g 21.5 g 2.1 g	
9	水	【1・2学年のみ給食】 ごはん	○	仙台油麩入り肉じゃが わかめの和風サラダ りんご	牛乳, 豚肉, わかめ, ちくわ, まぐろ	ごはん, あぶら油, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	しょうが, にんじん, たまねぎ, さやいんげん, ブロッコリー, りんご	780 kcal 26.8 g 18.5 g 2.5 g	
10	木	【1・2学年のみ給食】 ごはん ふりかけ(ひじきぼっぼ)	○	ほうれん草の胡麻和え 煮込みおでん	牛乳, 豚肉, さつまいも, ささかまぼこ, ごぼうちぎり揚げ, 昆布, がんもどき	ごはん, こんにゃく, 砂糖	ほうれん草, にんじん, もやし, だいこん, さやいんげん	710 kcal 29.6 g 14.7 g 2.8 g	
11	金	【1・2学年のみ給食】 金時豆パン	○	ジャーマンポテト ラビオリスープ みかんゼリー	牛乳, 豚肉, ベーコン, チーズ	パン, じゃがいも, 油, ラビオリ, ゼリー	たまねぎ, キヤベツ, にんじん, ブロッコリー	830 kcal 29.0 g 27.3 g 3.8 g	
14	月	振替休業日(3月12日分)							
15	火	【1・2学年のみ給食】 チョコレートパン	○	イタリアンサラダ クラムチャウダー プリン	牛乳, あさり, ベーコン, チーズ, 脱脂粉乳, プリン	パン, ドレッシング, じゃがいも	ブロッコリー, にんじん, きゅうり, とうもろこし, たまねぎ, マッシュルーム	861 kcal 32.8 g 35.4 g 3.6 g	
16日(水)～23日(水)		お弁当の日							
24日(木)		給食はありません。お弁当の有無は部活ごとにご確認ください。							

※都合により献立を変更する場合があります。

<お知らせ>

下記日程は給食はありません。

☆1学年、2学年・・・16日(水)～24日(木)

☆3学年・・・3日(木)、4日(金)、

8日(火)～11日(金)

※なお、3学年はこの期間、お弁当無しで下校になります。

給食着について(お願い)

最後の給食当番になった生徒は、給食終了後に給食着を持ち帰りますので、家で洗濯をし、アイロンをかけ、3月18日(金)まで学級担任へ返却してください。(ほころび等ございましたら、お手数ですが補修をしていただければ幸いです。)
また、3年生は3月11日(金)まで返却してください。