

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。後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・栄養などについて取り上げてきました。参考にしていただけましたか。

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 ～

もうすぐ一年間が終わりますが、楽しく食べて心も健やかに毎日を過ごせましたか？今年度を振り返り、あなたの食生活をチェックしこれから活かしましょう。

- ☐ 食事の前に手を洗いましたか？
- ☐ 姿勢を正しく食べることができましたか？
- ☐ 三食決まった時間に食べることができましたか？
- ☐ よく噛んで、ゆっくり食べることができましたか？
- ☐ 楽しく食事ができましたか？
- ☐ 食事の準備や後片付けができましたか？
- ☐ 朝ごはんは毎日食べましたか？
- ☐ 赤・黄・緑の食品群からバランス良く食事ができましたか？
- ☐ おやつは摂りすぎませんでしたか？



令和5年度の掲載コラムについて

今年度は、給食室で撮影した給食レシピの動画を掲載してきました。

令和5年度も継続して、給食室での調理風景を交えて撮影し、塩竈市 YouTube 公式チャンネルで紹介していきます。また、朝食に関するアンケートも実施し、結果をお知らせいたします。

塩竈ならではのふるさと給食などが、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5年 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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	水	ごはん	○	【ふるさと給食】 ぶりの甘辛揚げ煮 茎わかめの炒め煮 かにばつとう レモントルト	牛乳, ぶり, 豚肉, くさわかめ, 大豆, かに	ごはん, 油, こんにゃく, 砂糖, 小麦粉, レモントルト	にんじん, たけのこ, しいたけ, だいこん, ごぼう, しめじ, ねぎ	901 kcal 38.0 g 23.2 g 3.2 g
2	木	メロンパン	ジョア	パリパリ麺の中華あんかけ ナムル カップdeヤクルト ※ジョアはブルーベリー	ジョア (ブルーベリー), 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	815 kcal 25.6 g 29.9 g 3.9 g
3	金	ごはん	ジョア	手巻きの具 (ツナマヨ・卵・ウインナー) インゲンのごま和え 仙台風芋煮 ※ジョアはマスカット	ジョア (マスカット), のり, シーチキンマヨネーズ, 卵, ウインナー, 豚肉, 豆腐, みそ	ごはん, さといも, こんにゃく	さやいんげん, にんじん, ごぼう, だいこん, はくさい, しめじ, ねぎ	801 kcal 28.5 g 22.3 g 2.5 g
6	月	豆乳食パン いちごジャム	○	肉団子 (1人2個) 春雨中華サラダ ワンタンスープ	牛乳, 肉だんご, ハム, たまご, 鶏肉	パン, ジャム, 春雨, 砂糖, ごま, ごま油, ワンタン	もやし, にんじん, きゅうり, はくさい, たけのこ, しいたけ, ねぎ	822 kcal 33.0 g 30.5 g 4.9 g
7	火	ごはん	ジョア	さんま紅葉煮 筑前煮 仙台油麩の味噌汁 ゼリー (はるか) ※ジョアはストロベリー	ジョア (ストロベリー), さんま紅葉煮, 鶏肉, さつま揚げ, 豆腐, みそ	ごはん, さといも, こんにゃく, 砂糖, あぶら, じゃがいも	しいたけ, ごぼう, にんじん, たけのこ, さやえんどう, はくさい, たまねぎ, えのき	743 kcal 27.2 g 13.8 g 2.6 g
8	水	ごはん	ジョア	チキンカレー わかめの和風サラダ モンブランピーチ ※ジョアはプレーン	ジョア (プレーン), 鶏肉, わかめ, ちくわ, まぐろ, 生クリーム	ごはん, 油, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, もも	919 kcal 40.1 g 14.5 g 4.0 g
9	木	第74回 卒業式 (給食・お弁当はありません)						
10	金	【1・2学年のみ給食】 カレーうどん	○	いなり寿司 (1人2個) きんぴらごぼう 蒸しパン	牛乳, 豚肉, 油揚げ, ちくわ	うどん, 油, こんにゃく, 砂糖, ごま, ごま油, 蒸しパン	たまねぎ, にんじん, ほうれん草, ねぎ, ごぼう, れんこん	706 kcal 33.0 g 30.5 g 4.3 g
13	月	【1・2学年のみ給食】 ごはん	○	すき焼き風煮 もやしのおかか和え ゼリー (いちご)	牛乳, 豚肉, 焼き豆腐, 凍り豆腐, ちくわ, かつお節	ごはん, 油, こんにゃく, えのき, 砂糖, ゼリー	しょうが, にんじん, はくさい, ねぎ, しいたけ, ほうれん草, もやし	770 kcal 34.6 g 18.8 g 2.3 g
14	火	【1学年のみ給食】 背割りソフトパン	○	ソース焼きそば かにかまと卵のスープ キャラメルパンナコッタ	牛乳, 豚肉, かに風味かまぼこ, 卵	パン, 蒸し中華めん, 油, でん粉	もやし, キャベツ, たまねぎ, にんじん, ピーマン, はくさい, たけのこ, しいたけ, ねぎ	725 kcal 27.3 g 21.3 g 4.6 g
15日 (水) ~ 23日 (木) はお弁当の日となります。								
24日 (金) のお弁当の有無は部活動毎に確認ください。								

※都合により献立を変更する場合があります。

※太字はふるさと給食です。

☆☆☆ お し ら せ ☆☆☆

今年度は給食最終日が学年によって異なります。

1学年・・・14日 (火)

2学年・・・13日 (月) 14日 (火) ~ お弁当の日

3学年・・・3日 (金) 6日 (月) ~ は給食・弁当なしで下校

<給食着についてのお願い>

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、ご家庭で洗濯をしていただき、アイロンをかけ、17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年生は卒業式の日まで返却してください。