

# センターだより

【お願い】

みんなが気持ちよく使うために、給食で使う食器などは大切に扱いましょう。

【中学生用】

令和4年3月号

川口市立学校給食センター

## 1年間の食生活を振り返ろう

今年度も残すところあとわずかとなりました。みなさんは、学校や家庭で、どのような食生活を送ってきましたか？ この1年間の食生活を振り返ってみましょう。

### 朝ごはんを毎日食べましたか？

朝にしっかりと食べることで、1日の生活リズムが整います。また、脳が活発に働いて集中力が高まります。



### よくかんで食べましたか？

よくかむと、消化を助ける・むし歯を防ぐ・脳の働きをよくする・食べ過ぎを防ぐなどのよいことがたくさんあります。



### 衛生に気をつけて

### 食事の準備ができましたか？

食中毒やウイルスの感染を防ぐために、食事の前にはせっけんを付け、よく手を洗いましょう。



### マナーに気をつけて

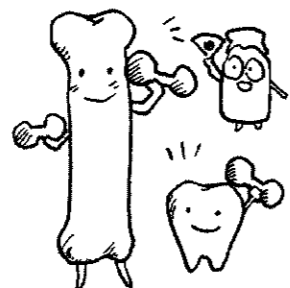
### 食事ができましたか？

食事のマナーを守ることで、みんなが気持ちよく食べることができます。



### カルシウムを意識してとることができましたか？

カルシウムは骨や歯を丈夫にするために必要な栄養素です。給食のない日も意識してカルシウムを補給しましょう。



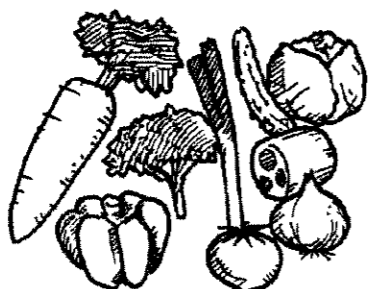
### 苦手なものも食べようと努力しましたか？

苦手なものをなくすことで、栄養バランスも整いやすくなり、食事も楽しくなります。ぜひ一口だけでもチャレンジしてみてください。



### 旬の食材に関心を持って食べられましたか？

旬の食材は、栄養価が高い・値段が安い・おいしい等、よい点がたくさんあります。



### 感謝の気持ちを込めて食事の挨拶ができましたか？

食べ物の命をいただくことや、作ってくれた人々に対して、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



### 3年生のみなさん 卒業おめでとうございます

中学校を卒業すると、多くの人は給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。「何をどう食べたらいいかな？」と迷ったときは、ぜひ給食のように、**主食・主菜・副菜・汁物**がそろった食事を心がけましょう。

そして、日本人は中学校卒業と同時に、カルシウムの摂取量が急に減少するというデータがあります。みなさんは成長期の真っ只中です。牛乳や乳製品、小魚、大豆製品、青菜など、**カルシウムをたくさん含んだ食品**を、特に意識してとり続けてほしいと思います。



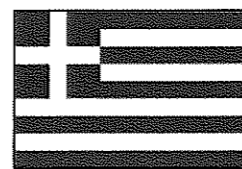
### 3月1日(火)はシェフ給食です!

パレスホテル大宮・毛塚 智之シェフのプロデュースによる給食です。いつもとは一味違う、特別な給食を楽しみましょう!

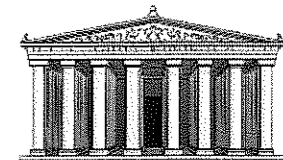
- ごはん ●牛乳
- 春キャベツとじゃが芋・ソーセージのスープ
- 鯖のフリットカレー風味 彩り野菜のチャウダーソース
- 埼玉県産小松菜の洋風ナムル仕立て



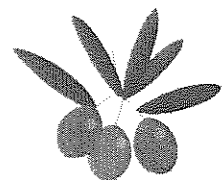
### 今年度のテーマ: 給食で世界を旅しよう!



今月は **ギリシャ共和国** をテーマにした献立が登場します!



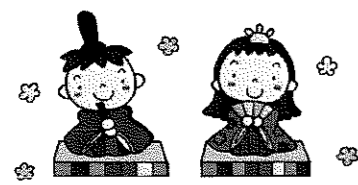
7日(月)  
子供パン 牛乳 レヴィスィアスーパ  
ミートボールのトマトソースがけ  
ラハノサラタ レモンゼリー



ギリシャ共和国は、オリンピック発祥の国です。

ヨーロッパ文明の生まれた地で、パルテノン神殿などの世界遺産が国内に18か所あるこの国は、食文化も古くから豊かでした。地中海に面した温暖な気候であり、国内ではオリーブが盛んに栽培されています。スープとトマトソースにはオリーブオイルが使われています。

「レヴィスィアスーパ」は、ひよこ豆が入ったシンプルなスープです。「ラハノサラタ」は、キャベツのサラダのことです。



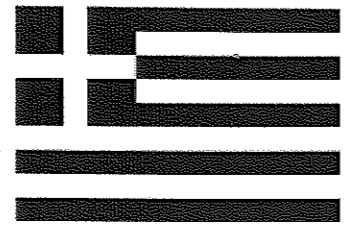
# 3月給食力レンダ

川口市立学校給食センター  
新郷センター  
南平センター

[今年度の献立テーマ]

給食で世界を旅しよう

ギリシャ共和国

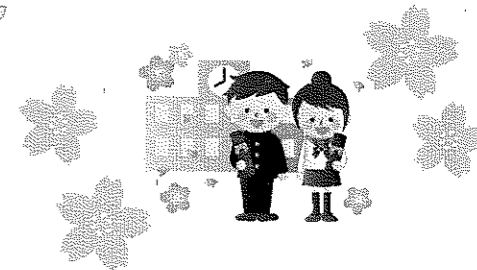


☆はしは、毎日持って帰って洗浄し、忘れずに持参しましょう。

☆魚には骨があります。よくかむことで気づくことができます。

注意して食べましょう。

☆食器やスプーンはみんなで使うものです。一人一人が大切に使いましょう。



★・・・初めて給食に出る献立です。

スプーンをつく日です。

|     | 火曜日  | 水曜日  | 木曜日  | 金曜日  |
|-----|--|--|--|--|
| 1日  | <p>ごはん</p> <p>★埼玉県産小松菜の洋風ナムル仕立て<br/>★鯖のフリットカレー風味<br/>彩り野菜のチャウダーソース</p> <p>★香キャベツとじゃが芋・ソーセージのスープ</p>  | <p>2日</p> <p>桜もち</p> <p>笹かまぼこの磯辺揚げ(2コ)<br/>ひな寿司</p> <p>酢めし</p> <p>菜の花のすまし汁</p>                       | <p>3日</p> <p>ソフトめん</p> <p>ごぼうやミートソーススパゲティ</p> <p>ブロッコリーチキンナゲット(2コ)</p> <p>マヨネーズ</p>        | <p>4日</p> <p>しゅうまい(2コ)<br/>ブルコギトッパブ</p> <p>ごはん</p> <p>キムチとトックのスープ</p> <p>「キムチとトックのスープ」には、今が旬のらが入っています。</p> |
| 月曜日 | <p>今日はパレスホテル大宮総料理長・毛塚智之シェフのプロデュースによる「シェフ給食」です。「鯖のフリットカレー風味」のフリットとは、「揚げる」という意味です。カレー風味のさばに、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、クリームコーンなどの彩りのよい野菜と豆乳で作ったソースをたっぷりかけています。</p> <p>少し早いですが3月3日のひなまつりにちなんだ献立です。ひなまつりは別名「桃の節句」と呼ばれています。ひなまつりにちなんで、「ひな寿司」や「桜もち」が給食に出ます。「ひな寿司」の具は、酢めしに混ぜて食べましょう。また、菜の花は今が旬の食べ物です。</p> |  |  |  |
| 7日  | <p>8日</p> <p>もやしのサラダ<br/>ツナポテコロッケ</p> <p>わかめごはん</p> <p>とん汁</p> <p>和風ドレッシング<br/>ソース</p>   | <p>9日</p> <p>ほうれんそうとえのきの煮<br/>えのきの煮<br/>豆腐ハンバーグ<br/>おろしソースがけ</p> <p>ごはん</p> <p>せんべい汁</p>             | <p>10日</p> <p>ホット中華めん</p> <p>みそラーメン</p> <p>デコボンぎょうざ(3コ)</p> <p>デコボンは、今が旬の食べ物です。</p>        | <p>11日</p> <p>いわしの梅しょうゆ煮</p> <p>鶏ごぼうごはん</p> <p>ごはん</p> <p>いも団子汁</p> <p>「鶏ごぼうごはん」の具は、ごはんに入れて食べましょう。</p>     |
| 14日 | <p>15日</p> <p>花野菜のサラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>カレーライス</p> <p>ごまドレッシング</p> <p>今日はギリシャ共和国をイメージした献立です。「レヴィスピアスーパ」は、ひよこ豆が入ったシンプルなスープです。「ラハノサラタ」は、キャベツのサラダのことです。外国の料理に触れて、給食で世界を旅しましょう。「ミートボールのトマトソースがけ」のミートボールは1人4〜5コを目安に配膳しましょう。</p>  | <p>16日</p> <p>清見オレンジ</p> <p>さわらのフライ</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>ソース</p> <p>清見オレンジは、今が旬の食べ物です。</p> | <p>17日</p> <p>地粉うどん</p> <p>ごまみそうどん</p> <p>切り干し大根のサラダ<br/>たこナゲット(2コ)</p> <p>韓国ナムルドレッシング</p> | <p>18日</p> <p>豚肉の元気ソースがけ</p> <p>さけとじゃこのふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>たまごコーンのスープ</p>                               |
| 21日 | <p>22日</p> <p>ひじきの五目煮<br/>あじの南蛮漬</p> <p>ごはん</p> <p>春野菜のみそ汁</p>   | <p>23日</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>鶏肉のこんがりチーズパン粉焼き</p> <p>キャロットピラフ</p> <p>オニオンスープ</p> <p>パンパンジードレッシング</p>   | <p>丸ごと食べられる魚は、魚卵を含む場合があります。</p> <p>魚介類(ちりめんじゃこ等の小魚)や海藻類には収穫の際にえび、かに、いか等の混入の可能性があります。</p>   |  |

