

2026年 3月 給食だより



まだまだ冷え込む日もたくさんありますが、日差しに少しずつ春の気配が感じられるようになってきました。早いもので今年度最後の月を迎えます。3月は1年間のまとめの月です。今年1年間の食生活を振り返り、新年度はさらにより食生活が送れるようにしましょう。

3月の給食目標

1年間の食生活を振り返ろう



今年度の給食時間や日頃の食生活を振り返ってみましょう。

できたところには「○」、ときどきできたところには「△」、あまりできなかったところには「×」をつけてみてください。

「×」がついたところは、これから少しずつできるようにチャレンジしてみましょう。

<p>食事の前にきちんと手洗いを 行った。</p>	<p>給食当番の仕事をきちんとした。</p>	<p>1日3食、きちんと食事をした。</p>
<p>主食、主菜、副菜をそろえて食 べるよう心掛けた。</p>	<p>むし歯を 予防したり、消化 を助けたり します</p> <p>よく噛んで食べた。</p>	<p>食器や箸を正しく扱って食事を した。</p>
<p>少しずつ 食べてみ ましょう</p> <p>苦手な食べものにもチャレンジ した。</p>	<p>ながら食べをしたり、ひじをついたり していませんか</p> <p>マナーを守って食事をした。</p>	<p>心を込めて「いただきます」「ご ちそうさま」のあいさつをした。</p>

3月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
2 にんじんドレッシングサラダ ジャーマンポテト タンメンラーメンスープ 中華めん 824 kcal・30.6g・4.2g 南中2年欠食	3 いよかん ツナサラダ ハヤシライス(ごはん) 845 kcal・26.0g・2.7g 南中2年欠食	4 れんこん金平・さつま揚げ・ごま さばの甘辛焼き コシヒカリごはん 白菜のみそ汁 821 kcal・30.0g・2.5g 南中2年・全学校3年欠食	5 フレンチサラダ ウィナーとチーズの包み揚げ(乳・卵) コシヒカリごはん ミネストローネ ふりかけ 862 kcal・25.7g・2.7g 中条中3年欠食	6 《卒業式》 
9 アスパラ菜のおかかあえ 厚揚げの酢豚風炒め ごはん 吉野汁 771 kcal・32.7g・2.2g 中条中2年欠食	10 即席漬(ごま) 手作りキャベツメンチカツ ごはん 玉葱のみそ汁 812 kcal・30.0g・2.5g 中条中2年欠食	11 ブロッコリー大豆サラダ 赤魚の磯パンチーズ焼き コシヒカリごはん 野菜たっぷり春雨スープ 773 kcal・32.1g・2.2g 中条中2年欠食	12 切干大根サラダ 焼きぎょうざ ごはん 厚揚げと大根のオイスターソース煮(うずら卵) 822 kcal・29.1g・2.4g 中条中2年欠食	13 じゃこのサラダ ヨーグルト ふわふわ卵丼(ごはん) 770 kcal・30.1g・2.2g 中条中2年欠食
16 納豆あえ あんかけ卵焼き ごはん 鶏じゃが 812 kcal・30.8g・2.6g 中条中全欠	17 茎わかめサラダ いかの竜田揚げ ごはん 芋煮鍋 849 kcal・37.4g・2.4g 中条中全欠	18 マロニーサラダ 手作りチンジュワーズ コシヒカリごはん 中華コーンスープ(卵入り) 834 kcal・33.3g・2.4g 中条中全欠	19 ほうれん草サラダ ぶどうゼリー ビーンズカレー(ごはん) 878 kcal・26.4g・2.9g 中条中全欠	20 《春分の日》 
23 のり酢あえ(ツナ) 鶏肉の薬味ソース ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 855 kcal・32.1g・2.4g 中条中全欠	つごう こんだて 都合により、献立や食材の一部を変更する場合があります。ご了承ください。 エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g 学校・学年・学級の欠食予定など			

しっかり眠って 元気な毎日を!



日本人の平均睡眠時間は、ほかの国と比べても短いといわれています。睡眠不足は、成長ホルモンなどの分泌や「集中力」や「やる気」にも影響してしまいます。夜型の生活習慣になっている人は、十分な睡眠を確保できるように生活を見直してみましょう。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝ごはんを食べないとどうなるの?

朝ご飯を抜くことで体温がうまく上がらず、「集中できない」「だるくなる」「イライラする」等の不調の原因になります。栄養バランス良く朝食をとることがポイントです。朝食でたんぱく質をとることで、昼間の集中力がアップするとともに夜もスムーズに眠れることが最近の研究で分かっています。(文部科学省 早寝早起きから引用)

3月 使用食品一覧表

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
2	ゆで中華麺					ゆで中華めん	
	タンメンラーメンスープ	豚肉		にんじん にら	キャベツ たけのこ しいたけ もやし ねぎ		
	シャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油
	にんじんと'レッツ'サラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんにく	さとう	オリーブ油
3	ごはん					ごはん	
	ハヤシライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ しょうが にんにく	じゃがいも	油 ルウ
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油
	いよかん				いよかん		
4	コシヒカリごはん					ごはん	
	鯖の甘辛焼	さば			しょうが	さとう	ごま油
	れんこん金平	さつま揚げ		にんじん いんげん	れんこん こんにゃく	さとう	油 ごま
	白菜のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	はくさい だいこん ねぎ		
5	コシヒカリごはん					ごはん	
	ふりかけ			トマト ほうれん草 かぼちゃ	玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	
	ウインナーとチーズの包み揚げ	ウインナー チーズ(卵)	チーズ(乳)			春巻きの皮 薄力粉	油
	フレンチサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ セロリー キャベツ	じゃがいも マカロニ さとう	
9	ごはん					ごはん	
	厚揚げの酢豚風炒め	厚揚げ 豚肉		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ たけのこ	さとう かたくり粉	油
	アスパラ菜のおかかあえ	かつお節		アスパラ菜 にんじん	もやし キャベツ とうもろこし		
	吉野汁	鶏肉 豆腐		にんじん 水菜	だいこん えのきたけ ねぎ	かたくり粉	
10	ごはん					ごはん	
	手作り キャベツメンチカツ	豚肉 おから 豆乳			キャベツ たまねぎ	パン粉 薄力粉	油
	即席漬け			にんじん	きゅうり キャベツ		ごま
	玉ねぎのみそ汁	豆腐 みそ		こまつな	玉ねぎ だいこん えのきたけ		
11	コシヒカリごはん					ごはん	
	赤魚の磯パンチーズ焼き	あかうお	あおのり チーズ			パン粉	油
	ブロッコリー大豆サラダ	大豆 鶏肉		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	さとう	ノンエッグマ ヨネーズ
	野菜たっぷり春雨スープ	焼き豚		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たけのこ きくらげ えのきたけ	はるさめ	ごま油
12	ごはん					ごはん	
	焼きギョウザ	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉 さとう	油
	切干大根サラダ	ハム			だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油
	厚揚げと大根のオイルサーイ煮	厚揚げ 豚肉 うずら卵		にんじん チンゲンサイ	だいこん たけのこ しいたけ にんにく しょうが	さとう	油 オイス ターソース
13	ごはん					ごはん	
	ふわふわたまご丼	鶏肉 豆腐 たまご		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ しょうが にんにく	かたくり粉	油 ごま油
	じゃこのサラダ		ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油
	ヨーグルト		ヨーグルト				

十日町学校給食センター

日	献立名	おもに体を作る食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	色の濃い野菜	その他の野菜や果物	炭水化物	脂肪
16	ごはん					ごはん	
	あんかけ卵焼き	卵				さとう かたくり粉	
	納豆あえ	納豆		ほうれんそう にんじん	たくあん		
	鶏じゃが	鶏肉		にんじん いんげん	玉ねぎ しらたき	じゃがいも さとう	油
17	ごはん					ごはん	
	いかの竜田揚げ	いか			しょうが	かたくり粉	油
	莖わかめサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	油 ごま油
	芋煮鍋	豚肉 厚揚げ		にんじん	しらたき はくさい ねぎ	さといも さとう	油
18	コシヒカリごはん					ごはん	
	手作りチンジュワンス	豚肉 豆腐			ねぎ しいたけ しょうが	さとう かたくり粉 もち米	ごま油
	マロニーサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり もやし	マロニー さとう	ごま油
	中華コーンスープ	鶏肉 豆腐 たまご		にんじん	しいたけ たけのこ とうもろこし ねぎ	かたくり粉	
19	ごはん					ごはん	
	ビーンズカレー	豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく りんご	じゃがいも	油 ルウ
	ほうれん草サラダ	ハム		ほうれんそう	もやし キャベツ とうもろこし	さとう	油
	ぶどうゼリー				ぶどう	さとう	
23	ごはん					ごはん	
	鶏肉の薬味ソース	鶏肉			ねぎ しょうが	かたくり粉 さとう	油 ごま油
	のり酢あえ	ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	さとう	
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも	

※200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群の無機質に分類されます。

※こんにゃくは芋類ですが、体内の働きから4群の「その他の野菜や果物」に分類しています。