

※献立は、事情により一部変更する場合があります。

みなさんはどんな給食が思い出に残っていますか。毎月の給食では、季節献立、行事献立、郷土料理、季節や行事のデザート等の多彩でおいしい給食となるように工夫してきました。

10日(火)は卒業・進級をお祝いする献立です。人気献立「フライドチキン」と、「祝」の文字が入ったなつとを使った「お祝い汁」、季節のデザート「桜もち」をとり入れています。味わって食べてください。



栄養満点!やみつきナムル

切干し大根の食感を楽しめる、
成長期に必要な栄養がぎゅっとつまったナムル

中学校給食 アイデアメニュー

桜が丘中学校の生徒が考えました

2025年度
入賞
第1弾

作り方

- 1 切干し大根は洗って水でもとし、約5センチに切り、ゆでる。小松菜は約3センチに切り、塩ゆでする。にんじんは約5センチ×4センチのせん切りにする。ちくわは小さく切る。
- 2 なたね油を熱し、おろしにんにく・にんじんを炒める。切干し大根・小松菜・ちくわを入れて炒め、しょうゆ・ごま油で味をととのえる。
- 3 最後にごまを入れ、炒める。

Recipe

材料 (4人分)

ちくわ…………… 30g	おろしにんにく…………… 少々
小松菜…………… 100g	なたね油…………… 小さじ1/3
にんじん…………… 20g	ごま油…………… 小さじ1
切干し大根…………… 16g	濃口醤油…………… 大さじ1/2
白ごま…………… 小さじ2/3	ゆで塩…………… 適量

食生活チェック!!

食生活を見直し、健康な心と体をつくる!

いよいよ今年度も最後の月となりました。心身ともに大きく成長する時期のみなさんは、食べ物を自分自身で選んで食べる機会が増える時期でもあります。健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今までの家庭や学校でどのような食生活を送ってきたかを振り返ってみましょう。



早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食を規則正しく食べる習慣が身についている。

朝 昼 夕


☐


朝食は主食・主菜・副菜を組み合わせて、栄養のバランスを考えて食べている。


☐

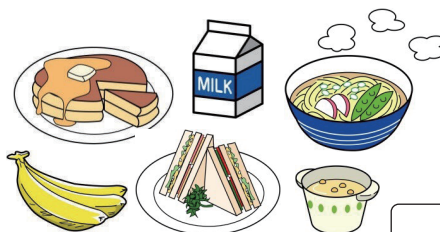

衛生に気をつけて食事の前の手洗いをきちんとしていいる。また、清潔なハンカチを身につけている。


☐

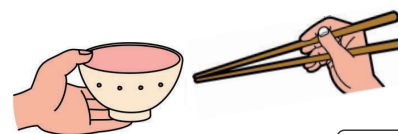

健康な体づくりを考えて、偏食をしないで食べている。


☐


間食や夜食は時間と量と質を考えて食べている。


☐


食するときの姿勢や、食器・はしの扱い方、食事のあいさつなど、マナーを守り、気持ちよく食事をしている。


☐


6つの項目全てに【Check】はできましたか? 自分の食生活を見直し、これからの生活につなげましょう!

SYOKUIKU TIMES 3月