

| 月   | 火  | 水  | 木  | 金  |
|---|--|--|--|--|
| <b>3</b> ちらし寿司・のり<br>牛乳 <span style="border: 1px dashed red; padding: 2px;">ひなまつり献立</span><br>手まりふのすまし汁<br>赤魚の西京焼き<br>紅白なます<br>ひしもち  | <b>4</b> ごはん<br>牛乳<br>じゃがいものみそ汁<br>エビカツオーロラソース<br>大豆のサラダ    | <b>5</b> ごはん<br>牛乳 <br>KT具だくさんみそ汁<br>厚揚げのごまみそかけ<br>シーザーサラダ(乳・小麦入り)<br>(教室でクルトンをかけてね)  | <b>6</b> ピザトースト<br>牛乳<br>えび団子スープ<br>ブロッコリーサラダ<br>ヨーグルト  | <b>7</b> ごはん<br>牛乳 <span style="border: 1px dashed red; padding: 2px;">中3応援献立</span><br><span style="border: 1px dashed red; padding: 2px;">中学2-2希望献立</span><br>ポークカレー<br>チキンカツ<br>福神漬けあえ   |
| <b>10</b> ごはん<br>牛乳<br>五角(ごうかく)汁<br>ふわふわ親子丼の具(小麦入り)<br>寒天サラダ  | <b>11</b> キャラ弁キムタクごはん<br>牛乳 <span style="border: 1px dashed red; padding: 2px;">小学校のみ</span><br>かきたま汁<br>のり酢あえ<br>スイートスプリング(柑橘類)  | <b>12</b> ごはん<br>牛乳 <span style="border: 1px dashed red; padding: 2px;">中学3-3, 3-4<br/>希望献立</span><br>坦々こんにやくラーメン<br>ささみのレモンソース<br>かみかみサラダ(イカ入り)    | <b>13</b> コッペパン<br>牛乳<br>コーンポタージュ<br>ポークビーンズ<br>海そうサラダ   | <b>14</b> 古代米入りごはん<br>牛乳 <span style="border: 1px dashed red; padding: 2px;">卒業お祝い献立</span><br>お祝いすまし汁 <br>山賊焼き<br>菜の花あえ <br>お祝いいちごクレープ(乳・小麦・卵不使用) |
| <b>17</b> キャラ弁キムタクごはん<br>牛乳 <span style="border: 1px dashed red; padding: 2px;">中学校のみ</span><br>かきたま汁<br>カゴカマスの塩こうじ焼き<br>のり酢あえ  | <b>18</b> チキンライス<br>牛乳 <span style="border: 1px dashed red; padding: 2px;">中学校のみ</span><br>ABCスープ<br>じゃがいものチーズ焼き<br>豆と五穀米サラダ   | <b>今月の献立の紹介</b><br>3日: 小学校には刻みのり、中学校には手巻きのりが<br>できます。ちらし寿司と一緒に食べてください。<br>4、13日: 小学校2年生の皆さんが育てた大豆を使っ<br>て、サラダやポークビーンズを作ります。<br>7日: カツで中学3年生を応援します。<br>11、17日: キムタクご飯でキャラ弁を作ります。<br>14日: 卒業する皆さんをお祝いする献立です。   |  |  |
|   |  | 具だくさんみそ汁 <br>季節のおすすめ <br>かみかみ献立  |  |  |

## 食育だより① 学校での食育を紹介します。

### 中学1年生の技術・家庭科<家庭科分野>の学習より

中学生に必要な栄養がとれる一日分の献立を立てる授業を、家庭科教諭と栄養教諭の  
 ティームティーチングで行いました。自分で立てた献立を、春休み中に作ります。

#### <一日分の献立の立て方>

①朝・昼・夕の献立をきめる。  
 考える順番は、主菜→主食→副  
 菜→汁物・飲み物・デザート

②料理の分量  
 をきめる。

③食品群別摂取  
 量と比べて、栄養  
 バランスを確かめ  
 る。

栄養教諭からアドバイスしたもので多かったもの  
 <2群の不足>サラダや汁に海そうを入れたり、牛乳やヨーグルトを献立に加え  
 る。  
 <4群の不足>1食あたりの野菜が100g以上とれているなら、果物を加える。  
 野菜で4群すべてとろうとすると塩をとりすぎてしまうことがある。  
 <6群の過多>揚げ物を焼き物にかえたり、マヨネーズをやめておひたしにし  
 たりする。

#### 【授業の感想】

- ・主食と主菜だけでは2群、3群、4群の食材が不足してしまうことがパツと見て分かった。
- ・主菜と副菜の組み合わせを考えるのが難しかった。2群が特にとらずらかった。
- ・乳製品(2群)があまり取れてなかったのも、もう少し考えてみたい。逆にオーバーしているものもあったので、とりすぎないようにしたい。
- ・一度立てた献立の重量をすべて足してみると、基準より少なかったのも、出来上がったときの色合いを想像して食材を足すことができた。作るのが楽しみです。

授業後の給食で、中学生に必要なご飯の量を計量して確認しました。 →  
 (男子230g、女子200gが基準量。背が高い人、運動している人はこれよりも食べる。必要な量が  
 食べられているかは、成長曲線、肥満度をみて確認する。)

