



富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和7年3月発行

4月 献立揭示板

1年間のふり返りをしよう!

今年度も残すところ、あとひと月になりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活をふり返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

<p>食事の前に、手をきれいに洗っていますか?</p>	<p>朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?</p>	<p>自分に必要な量を意識して、なるべく残さずに食べられていますか?</p>
<p>行事食や世界の料理に興味を持つことができましたか?</p>	<p>苦手な食べ物にも挑戦していますか?</p>	<p>毎日の食事を楽しんでいますか?</p>

給食を通し、栄養バランスをはじめ、食文化や人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じてくれたらうれしいです。

これから先も食べることは一生続きます。食べることを大切にすること、自分自身を大切にすることにつながります。健康で充実した毎日を送ってほしいと思います。

月	火	水	木	金
<p>***** 中学校の給食 学校給食では、1日の約 1/3 の栄養価がとれるように献立を考えています。中学生の時期は体も心も大きく成長します。中学校給食では、体の栄養になることはもちろん、心の栄養にもなる給食を目指して給食作りをしています。 *****</p>			<p>10 </p> <p>カレーライス カレーライスは、大人気献立のひとつです。今回は、星型等にくり抜いた人参が10人にひとり入っています。お楽しみに!</p>	<p>11</p> <p>けんちん汁 鎌倉にある建長寺が発祥と言われています。豆腐や大根、人参などの野菜が入った汁物です。仕上げにごま油が入ります。</p>
<p>14 </p> <p>入学・進級 <u>お祝い献立</u> ご入学、ご進級、おめでとうございます🎉 新生活がんばってくださいね!</p>	<p>15</p> <p>葛城中学校 <u>生徒献立</u> ふんだんに食材を組み合わせ1群~6群までバランスよく組み合わせを考えてくれた献立です。</p>	<p>16</p> <p>豚じゃが 豚肉は牛肉に比べてビタミン B₁ が約10倍も多く含まれています。疲労回復に役立つ食材です。 </p>	<p>17 </p> <p>万博献立 <u>中華人民共和国</u> 大阪・関西万博の開催に向け参加予定国の料理を紹介しています。12か国目は、中華人民共和国です。</p>	<p>18 </p> <p>りんごジャム りんごシロップ漬けと砂糖を煮詰めてりんごジャムを作ります。コッペパンに付けて食べてくださいね。</p>
<p>21</p> <p>ホイコーロー ホイコーローは、甘みそのテンメンジャンやピリッとした辛味のトウバンジャンで味付けをし、肉や野菜を炒めた料理です。</p>	<p>22</p> <p>新玉ねぎ 新玉ねぎは、3月~5月に旬を迎える野菜です。柔らかく辛味が少なく甘味強いのが特徴です。</p>	<p>23</p> <p>鯖のソース揚げ 角切りの鯖にウスターソースで下味を付けてんぶんをまぶします。 </p>	<p>24</p> <p>バジルソース バジルは、さわやかな香りが特徴のハーブです。今回は、焼いた鶏肉にかけます。</p>	<p>25 </p> <p>みそポテト じゃがいもに米粉とでんぶんで作った衣を付けて油で揚げます。白みそを使い甘めの味付けのタレをかけます。</p>
<p>28</p> <p>セルフ <u>チャーハン</u> 小皿にチャーハンの具材が入っています。ご飯の上にのせてよく混ぜ合わせて食べてくださいね。</p>	<p>29</p> <p>昭和の日 </p>	<p>30</p> <p>豆乳 豆乳は大豆を水に浸け煮詰めたものです。今回は、豆乳に乳酸菌を加えた豆乳ヨーグルトと黄桃を和えます。</p>	<p style="text-align: center;">中学生の食事のポイント</p> <p>野菜を食べよう! 自分で食事を選ぶ機会が多くなると、野菜や果物を食べる量が減りがちです。意識してビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物を食べるように心がけましょう。</p> <p>食事のリズムを整えよう! 自分の生活リズムに合わせて食事をする機会が増えます。規則正しい時間に食事をすることで、体のリズムも整います。朝・昼・夕の3食をきちんと食べましょう。</p>	