

# 給食だより 3月号



予 定 献 立 表		
3月1日(日)	3月12日(木)	3月24日(火)
<b>&lt;卒業式&gt;</b>  給食はありません 	<b>★チャンポン麺</b> 揚げギョウザ <b>★レアチーズケーキ</b> ミルメークコーヒー  エネルギー873kcal 蛋白質33.5g 脂質36.8g	麦ご飯 <b>★チキンカレー</b> <b>★もやしのナムル</b> <b>★フルーツジュレ</b>  エネルギー922kcal 蛋白質26.4g 脂質21.1g

※牛乳は毎日付きます。  
 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。  
 ★印はリクエストメニューです。

<お知らせ>  
 令和8年度から牛乳の供給業者が「東北森永乳業」から「雪印メグミルク」になります。  
 牛乳パックはストローレスパックです。(ストローも使用可能)



今年度の給食も残りわずかです。1年間の給食で何か思い出になったことがあればうれしく思います。みなさんがこれから、そして生涯にわたり健康な生活を送るためにおぼえて欲しいことを「宮二（みやにこう）」の5文字にまとめてみました。来年度も時間に遅れないよう、食堂に来てくださいね。

み

## 「宮城のお米」を中心とした日本型食生活

- ・主食（ご飯）
- ・主菜（魚・肉・卵・大豆製品を使った料理） 栄養バランスが理想的な食事です。
- ・副菜（野菜・海藻・きのこを使った料理）
- ・汁物（具だくさんにしましょう）

や

## 野菜不足は病気のもと

食べていると思っていても意外と足りていません。  
 一日に野菜料理（サラダやおひたし、炒め物など）を5皿程度食べることが理想ですが、最低でも毎食一皿は野菜のおかずを食べるように心がけましょう。

に

## 肉と魚をバランス良く

同じ動物性であっても肉と魚はこんなに違います。

肉

飽和脂肪酸  
コレステロールを上げる

魚

不飽和脂肪酸  
コレステロールを下げる

こ

## コンビニ食も上手に利用しよう

カップめんや菓子パンに牛乳や野菜のおかずを1品プラス！  
 自分でバランスを整えよう。  
 お弁当などに表示されているカロリーや塩分などもチェックしよう！

う

## 運動して丈夫な骨づくり

体を動かして骨に適度な刺激を与えると、骨を作る細胞が活発に働きます。成長期に丈夫な骨をつくることは一生の宝です！

## 災害に備えて備蓄食品を用意してみませんか。

3月11日は「みやぎ鎮魂の日」です。東日本大震災から15年目を迎えますが、災害はいつ起こるか分かりません。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめて、無駄なく回転させていきましょう。

### 水



生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1日1人3リットルが目安となります。

### 野菜ジュース



野菜不足を解消。ビタミンやミネラルがとれます。冷凍保存すると保冷剤代わりにもなります。

### チーズ・かまぼこ



初期の支援物資は炭水化物系が中心になってしまいがち。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱく食品が役立ちます。

### 菓子



米菓子や、一口ようかんはエネルギー源になります。個別包装のものがおすすめです。乾燥野菜や果物のチップスなども良いでしょう。

## ～ 給 食 献 立 紹 介 ～

### 生揚げのみそ煮



材料（1人分）		（3～4人分）
生揚げ（2cm角切り）	75g	1パック（約300g）
豚ひき肉	15g	60g
竹の子水煮（短冊）	15g	70～80g
長ねぎ（みじん切り）	3g	3cmくらい
にら（3cmカット）	10g	1/2わ
サラダ油	2g	小さじ2
おろしにんにく	1.3g	小さじ1
砂糖	0.8g	小さじ2
酒	1.6g	小さじ2
濃い口しょうゆ	1.6g	小さじ2
テンメンジャン	6g	大さじ2

混ぜておく

### <作り方>

- ①生揚げはお湯に入れて油抜きをし、ザルにあげて水切りする。
- ②ねぎ、にんにく、ひき肉を炒める。
- ③生揚げと調味料を加えて煮る。（焦げ付きそうときは水を加える）
- ④水溶き片栗粉でとろみをつける。（水は片栗粉の2倍量）
- ⑤仕上げにニラを加える。

※少量で作るときは調味料を多くしないと薄味になるかもしれません。味が薄い場合はテンメンジャンを増やしてみてください。