

令和6年度 3月 予定献立表

宇陀市立学校給食センター

Table with 7 columns for days (3日, 4日, 5日, 6日, 7日, 10日) and rows for menu items, ingredients, and nutritional values. Includes illustrations of food items like 'ひなまつりこんだて' and '卒業お祝い'.

Table with 6 columns for days (11日, 12日, 13日, 14日, 17日, 18日) and rows for menu items, ingredients, and nutritional values. Includes illustrations of food items like 'なかよしこんだて' and 'げんえんの日'.

あか あかいろ しょくひん からだ 赤：赤色の食品・・・体をつくるものになるもの
き きいろ しょくひん ねつ ちから 黄：黄色の食品・・・熱や力になるもの
みどり みどりいろ しょくひん からだ ちようし 緑：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの
☆食材の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ☆宇陀市産の食材は太字、奈良県産の食材は下線で表記しています。
☆11日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園・こども園との統一献立です。家庭でも話題にしてください。
☆6日の「マカロニグラタン」、12日の「かきあげ」、13日の「ナポリタン」はアンコールが多かった献立です。

きゅうしょく

# 3月 給食だより

あつという間に1年が経ちました。この一年間の給食の時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった食べ物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、大きく成長したのではありませんか？健康で大きく成長できるように、日ごろの食生活も振り返ってみましょう。

あなたの食生活はどうですか？

## 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

朝ごはんを毎日欠かさず食べている

食事の前に手をきれいに洗っている

正しい姿勢で、よくかんで食べている

苦手な食べ物にも挑戦している

おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

おはしを上手に使うことができる

食べたら歯を磨いている

おうちで食事のお手伝いをしている

家族や仲間と食事を楽しんでいる

# 春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

● 1日を元気にスタートできる



体温が上がり、体が目覚めます。

● 集中力がアップする



脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

● うんちが出やすくなる



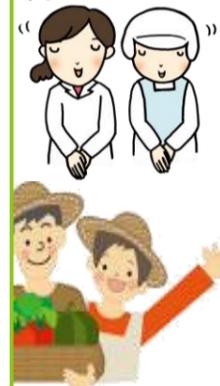
腸が刺激され、はたらきがよくなります。

● 生活リズムが整う



決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。

にこにこキッチンに  
でてみませんか！



3月に使用する地場産物

にんじん こまつな あおねぎ しめじ 大根 (有機野菜を含む)

詳しくは、裏の献立表の太文字になっている部分で確認してください。

給食レシピ紹介 “味しめじごはん” (2月19日実施)

材料 (中学生4人分)

- ごはん 2合
- しめじ 100g
- 鶏肉 (もも) 150g
- にんじん 20g
- こんにゃく 20g
- 油あげ 20g
- えだまめむきみ 20g
- ☆しょうゆ 大さじ1と1/3
- ☆さとう 大さじ1と1/2
- ☆わふうだし 小さじ1弱
- ☆しょうが (おろし) 小さじ1
- ごまあぶら 小さじ2
- いりごま 大さじ1

作り方

- しめじを小房に分ける。鶏肉を小さめに切る。にんじん、油揚げは短冊切り、こんにゃくは細かく切って下茹でする。
- 鍋に半量のごま油をひき、鶏肉を炒める。  
にんじん、こんにゃく、油あげ、しめじを加え炒め合わせ、☆の調味料とかぶるくらいたっぷりの水を加えて煮る。
- 煮汁が半分まで煮詰まってきたら、枝豆を加えてひと煮立ちさせる。
- ごま、残りのごま油を加え完成。白ごはんにも混ぜ込む。

白いご飯に混ぜるスタイルです。  
具材をアレンジして作ってみてね！

食べることは  
生きること