

3月 こんだて表



令和7年度

神戸町学校給食センター

月	火	水	木	金
2日 エネルギー 681kcal 塩分 2.9g	3日 エネルギー 650kcal 塩分 2.9g	4日 エネルギー 570kcal 塩分 2.3g	5日 エネルギー 602kcal 塩分 2.3g	6日 エネルギー 600kcal 塩分 2.0g
<p>生涯にわたって健康に過ごすことができる体をつくるためには、何をどのくらい食べるかということが大切です。給食は、栄養素のバランスだけでなく、どのくらいの量を食べればよいかということも考えられています。</p>	<p>3月3日は桃の節句です。桃の花が咲く季節に行う行事で、女の子の健やかな成長や幸せを願うものです。ひな人形やひしもち、桃の花を飾り、ちらしずしやはまぐりのお吸い物、ひなあられなどでお祝いをします。</p>	<p>朝ごはんを食べないと、午前中に活動するエネルギーが不足した状態になってしまいます。朝ごはんを食べることで、脳が目覚めて、勉強に集中したり、元気に運動したりすることができます。</p>	<p>小松菜、にんじんなどの色のこい野菜には、鼻やのどの粘膜を丈夫にしてくれるカロテンが含まれ、キャベツ、大根などの色のうすい野菜には、かぜを予防してくれるビタミンCが含まれています。</p>	<p>キャベツは1年中見かける野菜ですが、これからの時期は、春にとれる春キャベツが出回ります。ビタミンCが豊富に含まれ、風邪の予防や美肌効果などが期待されます。</p>
9日 エネルギー 657kcal 塩分 2.3g	10日 エネルギー 614kcal 塩分 3.3g	11日 エネルギー 663kcal 塩分 3.8g	12日 エネルギー 617kcal 塩分 2.6g	13日 エネルギー 733kcal 塩分 2.6g
<p>コロコロにくじゃがは、7年前に6年生の児童が「私が考えた学校給食メニューコンクール」に応募したメニューです。サイコロ状に切ったじゃがいもと豚ミンチで作ります。児童が考えたメニューが受け継がれています。</p>	<p>食事の時に、心を込めて「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶をしていますか？みなさんが食べるまでに、いろいろな人がかかわり、働いています。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。</p>	<p>今日の魚は「ホキ」という魚です。タラの仲間、くせがない食べやすい魚です。日本では、白身魚フライとして食べられることが多い魚です。今日はホキのオリーブ焼きです。魚が苦手な人も食べてみてください。</p>	<p>ひじきは海でとれる「のり」や「わかめ」「こんぶ」と同じ海藻の仲間です。海藻の仲間は、骨や歯を丈夫にするカルシウムやミネラル、おなかの中の掃除をしてくれる食物繊維が多く含まれています。</p>	<p>手には、見える汚れだけでなく、見えない菌やウイルスがついていることもあります。手洗いが十分でないと、手についている菌やウイルスを、口の中へ入れてしまうこととなります。しっかりと手を洗いましょう。</p>
16日 エネルギー 631kcal 塩分 3.0g	17日 エネルギー 575kcal 塩分 2.9g	18日 エネルギー 519kcal 塩分 2.5g	19日 《しょいくのひ》 エネルギー 607kcal 塩分 2.1g	<div style="text-align: center;"> <h2>春分の日</h2> しゅんぶん ひ </div>
<p>野菜として食べる菜の花は、なばなと呼ばれ、つぼみや茎や葉を食べます。少しほろ苦い味がしますが、このほろ苦さには、胃腸の働きをよくしたり、病気に負けない力をつけたりする、すばらしい働きがあります。</p>	<p>フロccoliは花野菜と呼ばれているキャベツの仲間です。カリフラワーや菜の花も同じ仲間です。ビタミンA、ビタミンCが多い緑黄色野菜です。今年度から国が定める指定野菜となり、重要な野菜となっています。</p>	<p>韓国には「食べ物はすべて薬になる」という、昔の中国の医学をもとに発展した考えがあります。主食に肉料理や魚料理、野菜料理を組み合わせ、栄養のバランスのとれた健康によい食事を大切にしています。</p>	<p>毎月19日は、食育の日です。今日は神戸町で作られている、小松菜とグリーンねぎを使用しています。神戸町で野菜が作られていることで、私たちは、新鮮な野菜をいただくことができます。</p>	
23日 《しもみやしょうこんだて》 エネルギー 633kcal 塩分 2.4g	24日 《よっかむデー》 エネルギー 609kcal 塩分 2.7g	25日 エネルギー 610kcal 塩分 2.2g	<div style="text-align: center;"> <h2>ご卒業おめでとうございます</h2> <p>友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。</p> </div>	



ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句の一つ「上巳(じょうし)の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった厄払いの風習と、貴族の間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して「流しひな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へ広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

ひな祭りの食べ物

ちらしずし

酢飯の上に、縁起のよい食べ物、旬の食べ物をいりどりよく散らしたおすしです。ひな祭りの食べ物として定着したのは、最近のことで、もとは塩漬けにした魚と米を発酵させた「なれずし」が食べられていたとされています。

ひしもち

緑・白・桃(ピンク)の3色を重ねた、ひし形のおもちです。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ひなあられ

もとはひしもちを砕いてつくられていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形のあられが親しまれています。

1年間の振り返りをしよう!

給食の前に 手をきれいに洗えましたか？	食事のあいさつは 心を込めて言えましたか？	おはしを正しく使う ことができましたか？
よくかんで味わって 食べられましたか？	バランスの良い食事のとり方が わかりましたか？	自分に必要な量を 考えて食べることができましたか？
地域でとれる食べ物を 知ることができましたか？	行事食や郷土料理 について知ることができましたか？	楽しい給食時間を 過ごせましたか？

※学校行事、入荷の都合で内容が変わることがあります。給食のない日については、各校・各園で違いますのでご注意ください。
 ※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県・神戸町・JAグループの一部助成を受けています。
 また、食材には神戸町産および岐阜県産の農畜産物を積極的に取り入れ、幼・小・中からの食農教育を推進することを目的としています。
 ※文科省学校給食摂取基準(小学校・中学校)
 ・エネルギー量 650Kcal ・タンパク質 摂取エネルギーの13~20% ・脂質 摂取エネルギー量の20~30% ・食塩相当量 2g未満
 ※神戸町産野菜使用の日。()は使用野菜です。(裏面に材料表があります。アレルギー対応や家庭での調理にご活用ください。)