



むかわ町学校給食センター
 鶴川学校給食センター
 42-2211
 穂別学校給食センター
 45-2888

日に日に温かく春らしい季節になってきます。いよいよこの学年で過ごす最後の月になりました。この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。よかったところはそのまま継続し、足りなかったことは気をつけながら今年度最後の給食を楽しくよく味わって食べましょう。

1年間どのような食生活を送りましたか？

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。



- ① 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- ② 一日3食、きちんと食べましたか？
- ③ 好き嫌い、食べず嫌いは無くなりましたか？



- ④ 食事はよくかんで食べましたか？
- ⑤ 「ながら食べ」を止まらせていたか？
- ⑥ 食事のマナーを守って食べることができましたか？



- ⑦ おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか？
- ⑧ おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- ⑨ 食事をする前に手洗いをしましたか？



- ⑩ 感謝して食べることができましたか？
- ⑪ 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- ⑫ 家族や友だちと楽しく食べられましたか？



季節の行事「桃の節句」

3月3日は桃の節句です。ひな祭りともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」などを飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりの吸い物」などをいただき、祝います。

ひしもち



ひしもちの3色の色には意味があります。赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を意味し、「健やかに育ってほしい」との願いがこめられています。

ひなあられ



ひなあられの色(赤・緑・黄色・白)は、四季(春・夏・秋・冬)を表しているといわれ、「1年を通して幸せでいてほしい」との願いがこめられています。

はまぐりの吸い物



はまぐりの貝殻は、一掃の初貝殻同士としかひびたり言わないことから、「よい人と出会い、幸せに満ちるように」との願いがこめられています。



「ひな人形」には『女の子を災いから守り、健やかに成長し幸せになってほしい』との願いがこめられ、『桃の花』には、魔除けや長寿の力があるとされ、この頃に咲くことから、飾られるようになったそうです。給食では、3月3日に「ひなあられ」が登場します！



* 3月の給食メニュー *

今年度の3月の給食メニューは、穂別地区の小学校6年生・中学校3年生にもう一度食べたい給食アンケートをとり、そのアンケートをもとに作成しております。(鶴川地区は昨年実施)

卒業学年のみなさんが選んだメニューが入っていたでしょうか。むかわ町の給食を食べるみなさんが給食時間を楽しめるようなメニューが少しでも入っているといいですね。小学校6年生・中学校3生のみなさんご卒業おめでとうございます・・・！

また、卒業学年のみなさんが考えた献立も、給食に登場します。どうぞお楽しみに！



ごあいさつ

今年度もむかわ町の給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。今後も給食センター職員一同、安心・安全でおいしい給食の提供に努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



3月 予定献立表

むかわ町学校給食センター
 秋田県学校給食センター
 秋田県学校給食センター

2023年（令和5年）

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|------------|-------|-------|------|------------|-------|-------|------|------------|-------|-------|------|-----------|-------|-------|------|---|--|--|--|
| <p>【エネルギー表示の見方】</p> <p>小低 12年生 小中 3,4年生 小高 5,6年生 中 中学生</p> <p>●牛乳は毎日つきます。 ●はしは毎日持参してください。 ●日付に〇がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。</p> <p>【3月平均栄養価】</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>小低 528kcal</td> <td>25.3g</td> <td>21.0g</td> <td>2.3g</td> </tr> <tr> <td>小中 611kcal</td> <td>27.9g</td> <td>22.4g</td> <td>2.5g</td> </tr> <tr> <td>小高 685kcal</td> <td>30.3g</td> <td>23.8g</td> <td>2.8g</td> </tr> <tr> <td>中 768kcal</td> <td>34.1g</td> <td>27.1g</td> <td>3.3g</td> </tr> </table> | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | 小低 528kcal | 25.3g | 21.0g | 2.3g | 小中 611kcal | 27.9g | 22.4g | 2.5g | 小高 685kcal | 30.3g | 23.8g | 2.8g | 中 768kcal | 34.1g | 27.1g | 3.3g | <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめごはん せんべい汁 チキンのトマトソース煮 きゅうりのおかか和え <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> めん 醤油ラーメン 揚げしゅうまい ひね菜と切干大根のごま和え <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん すまし汁 ぶりフライ 和風えだまめサラダ ひなあられ | <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> 赤飯 豆腐とわかめのみそ汁 肉じゃが マカロニサラダ お祝い紅白大福 <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> めん 肉うどん かぼちゃチーズフライ なめだけ和え <p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 高野豆腐のみそ汁 たらの和休焼き クイツェイ炒め <p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> スライスパン ミネストローネ チキンカツ ツナサラダ イチゴミックスジャム <p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ホークカレー ひじきサラダ デコパン <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 中量缶ミートボールスープ ヤンニョムチキン(2個) もやしナムル <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん もずくのみそ汁 ホイコーロー くきわかめの和風サラダ <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん レーズンパン ピーマンチュー 鶏肉のハンバーグ 海藻サラダ <p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さつまい 鮭の西京焼き 豚肉と切干大根の炒め煮 <p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> めん ミートスハグティ ごほうサラダ アセロラゼリー | <p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん もずくのみそ汁 ホイコーロー くきわかめの和風サラダ <p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん レーズンパン ピーマンチュー 鶏肉のハンバーグ 海藻サラダ <p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さつまい 鮭の西京焼き 豚肉と切干大根の炒め煮 <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> めん ミートスハグティ ごほうサラダ アセロラゼリー | <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん もずくのみそ汁 ホイコーロー くきわかめの和風サラダ <p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん レーズンパン ピーマンチュー 鶏肉のハンバーグ 海藻サラダ <p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さつまい 鮭の西京焼き 豚肉と切干大根の炒め煮 <p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> めん ミートスハグティ ごほうサラダ アセロラゼリー |
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小低 528kcal | 25.3g | 21.0g | 2.3g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小中 611kcal | 27.9g | 22.4g | 2.5g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小高 685kcal | 30.3g | 23.8g | 2.8g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中 768kcal | 34.1g | 27.1g | 3.3g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>【むかわ産の食材】</p> <p>米・じゃがいも・玉ねぎ・にら・生しいたけ・干しいたけ ※天候不順等により、産地が変わる場合があります。</p> | <p>【むかわ産の食材】</p> <p>米・じゃがいも・玉ねぎ・にら・生しいたけ・干しいたけ ※天候不順等により、産地が変わる場合があります。</p> | <p>【むかわ産の食材】</p> <p>米・じゃがいも・玉ねぎ・にら・生しいたけ・干しいたけ ※天候不順等により、産地が変わる場合があります。</p> | <p>【むかわ産の食材】</p> <p>米・じゃがいも・玉ねぎ・にら・生しいたけ・干しいたけ ※天候不順等により、産地が変わる場合があります。</p> | <p>【むかわ産の食材】</p> <p>米・じゃがいも・玉ねぎ・にら・生しいたけ・干しいたけ ※天候不順等により、産地が変わる場合があります。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

