



# 3月 こんだてのお知らせ



令和4年度  
久慈市山形地区学校給食センター

日 曜	こんだて名	おもな食品と働き						ご家庭で食べてほしい食品		
		体のどしきをつくる				エネルギーになる		給食 栄養価	小学校	中学校
		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群			
1	水	主食・飲み物 おむぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ			いも類
		主 菜 はっきんとんシューマイ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ			
		副 菜 キャベツのちゅうかいため	ぶたにく みそ	にんじん	キャベツ だけのこ			こまあぶら		
		汁 物 ワンダンスープ	えび かまぼこ	にら	はくさい もやし しめじ ねぎ		こむぎこ	こまあぶら		
		その他 きよみオレンジ			きよみオレンジ					
2	木	主食・飲み物 おむぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ			魚類
		主 菜 千キンカツ	とりにく				こむぎこ	あぶら		
		副 菜 かいどうサラダ		わかめ	ブロッコリー	もやし こんにゃく カリフラワー				
		汁 物 ポークカレー	ぶたにく だいす	にんじん	たまねぎ りんご		じゃがいも 小むぎこ	あぶら		
		その他 すだちゼリー			すだち		さとう			
3	金	*椎の筋旬給食*								くだもの
		主食・飲み物 ちらしずし 牛乳	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん さやえんどう	ごぼう ししいたけ	こめ むぎ さとう			
		主 菜 きんしたまご	たまご				でんぷん			
		副 菜 なのはなのツナあえ	まぐろ		なのはな	とうもろこし キャベツ		あぶら		
		汁 物 うしおじる	かまぼこ あさり とうろ	わかめ		だいこん ねぎ	はるさめ			
		その他 ひなあられ					こめ さとう			
6	月	主食・飲み物 おむぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ			いも類
		主 菜 さばのカレーやき	さば				こむぎこ			
		副 菜 やさしいさつまあげのもの	さつまあげ	にんじん ほうれんそう さやえんどう	だいこん ごぼう れんこん こんにゃく ししいたけ					
		汁 物 はくさいのみどしる	とうふ みそ	にんじん こまつな	はくさい えのきたけ ねぎ					
		その他 ミニフィッシュ		かたくりいわし						
7	火	主食・飲み物 しゅくパン 牛乳		牛乳			こむぎこ さとう	あぶら		小魚・海そう類
		主 菜 ハンバーグマトソース	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ	さとう			
		副 菜 きのこスパゲティ	ベーコン		ほうれんそう	ごぼう ししいたけ しめじ	こむぎこ	バター		
		汁 物 たまごチーズのふわふわスープ	たまご	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パンこ			
		その他 いよかん イチゴジャム				いよかん いちご	さとう			
9	木	主食・飲み物 ごはん 牛乳		牛乳			こめ			たまご
		主 菜 ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく			たまねぎ りんご しょうが	さとう	あぶら		
		副 菜 かみかみあえ		くきわかめ		もやし キャベツ だいこん		こま		
		汁 物 たらじる	たら とうふ みそ	にんじん	だいこん ししいたけ こんにゃく		じゃがいも			
		その他 きよみオレンジ				きよみオレンジ				
10	金	主食・飲み物 すくなめごはん 牛乳		牛乳			こめ			種実類
		主 菜 さけのてりやきだれかけ	さけ				かたくりこ さとう			
		副 菜 なっとうあえ	なっとう	チーズ	ほうれんそう にんじん	はくさい				
		汁 物 こめこめんじる	とりにく あぶらあげ	にんじん	こまつな	だいこん ししいたけ ねぎ	こめ			
		その他 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ゼラチン			ブルーベリー	さとう			

お魚には骨があります。  
←マークがある日は、  
特に骨に気をつけて食べましょう。

\*太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。  
※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

さあ、食べるベライズ 答え ②



## 「共食」で育む 心の豊かさ



「共食」とは、家族や友達、地域の人など、「誰か」と一緒に料理や食事をする事です。日本人を対象としたさまざまな研究結果から、以下のような共食の効果が報告されています。近年は共働きのご家庭が増え、子どもたちも塾や習い事など忙しく、家族の時間が合わない場合も多いと思いますが、ぜひ、家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら食事をする機会を増やしていただければと思います。



## 共食の効果

共食をすることと関係していること



### 規則正しい食生活

- ★ 食事や間食の時間が規則正しい
- ★ 朝食欠食が少ない

### 健康な食生活

- ★ 野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い
- ★ 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べている



### 生活リズム

- ★ 起床時間や就寝時間が早い
- ★ 睡眠時間が長い

### 自分が健康だと感じている

- ★ 健康に関する自己評価が高い
- ★ 心の健康状態が良い