

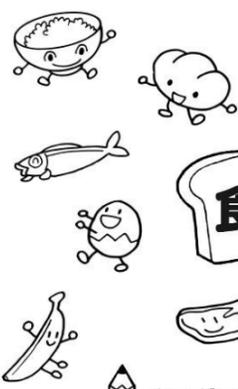
# 3月の献立表

2025年

福島県立白河第二高等学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量						
4月	味噌ラーメン 焼き餃子 大根サラダ シークワーサーゼリー 給食牛乳	豚もも肉,豚 ひき肉,ツナ	牛乳(学校給 食用)	中華めん(ゆ で),上白糖, パン粉,餃子 の皮,ぶどう 糖果糖液糖	大豆油,ご ま,ごま油	にんじん,チ ンゲンツアイ	キャベツ,も やし,だい こん,枝豆,玉 葱,シーク ワーサー果汁	759 kcal 35.2 g 24.2 g 3.9 g	17月	ご飯(麦) 白身魚の味噌マヨオイル焼き 白菜のピ-ナツ和え じゃが芋の味噌汁 給食牛乳	まだら,かま ぼこ	カットわか め,三石昆布 (だしパッ ク),牛乳 (学校給食 用)	水稲穀粒(精 白米),切断無 圧パン精麦 (普通),強 化米,上白糖, じゃがいも	マヨネーズ, 落花生	赤ピーマン, ほうれんそ う,にんじん	しめじ,玉葱, キャベツ,は くさい	752 kcal 29.7 g 20.3 g 3.5 g
10月	ご飯(麦)・給食牛乳 鶏肉のガーリックバター炒め 枝豆フリッター 大根のゆかり和え さつまいも味噌汁	鶏もも肉,枝 豆,油揚げ	三石昆布(だ しパック), 牛乳(学校給 食用)	水稲穀粒(精 白米),切断無 圧パン精麦 (普通),強 化米,さつま 芋,でん粉	大豆油,バ ター,マヨ ネーズ,ごま	赤ピーマン, にんじん,水 菜,しそ	グリーンアス パラ,エリン ギ,玉葱,だい こん,しめじ, ねぎ	914 kcal 30.8 g 27.1 g 3.6 g	18月	かき玉うどん ごぼうステーキ わさび正油和え ヨーグルト和え 給食牛乳	たまご,鶏も も肉,油揚げ, かまぼこ	ヨーグルト (全脂無糖),牛 乳(学校給食 用)	うどん,かた くり粉,油ふ	大豆油	にんじん,こ まつな,みつ ば	ねぎ,椎茸,ごぼ う,もやし,きゅ うり,みかん,も も,パイン,バナ ナ,キウイ,フル ーツ,いちご	682 kcal 30.1 g 21.6 g 2.4 g
12月	麻婆豆腐丼 もやしナムル トマトとほうれん草の中華風スープ 給食牛乳	豆腐,豚ひき 肉,鶏もも肉, たまご	牛乳(学校給 食用)	水稲穀粒(精 白米),切断無 圧パン精麦 (普通),強 化米,かたく り粉	ごま油,大豆 油,ごま	にら,赤ピー マン,にんじ ん,こまつな, トマト,ほう れんそう	たけのこ,ね ぎ,もやし, きゅうり,オ レンジ,玉葱, きくらげ	851 kcal 34.8 g 27.0 g 3.4 g	19月	ソ-フードカレー 海藻サラダ 給食牛乳	あさり,いか, えび,鶏むね 肉	エダムチー ズ,海藻,牛乳 (学校給食 用)	水稲穀粒(精 白米),切断無 圧パン精麦 (普通), じゃがいも	大豆油,ごま	にんじん,赤 ピーマン,し そ	玉葱,大根, きゅうり, キャベツ, コーン,な す,れんこん	781 kcal 27.9 g 20.1 g 2.9 g

## 給食だより3月



### 食育の1年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたことに○(できた)△(時々できた)×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さな いで食べた	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた	⑤食べられることに 感謝できた
○	△	△	△	△
⑥よくかんで食べる よう心がけた	⑦ながら食べをしな かった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた	⑨きらいなものでも がんばって食べた	⑩みんなで仲よく食 べた
○	△	△	△	△

できていないところがあつた人は、来年度にまたがんばってみましょう!



### ★間食のとり方

- ポイント1. 不足しがちな栄養素を果物や乳製品からとろう
- ポイント2. 少量に取り分けよう
- ポイント3. 時間を決めて食べよう



### 春休みの過ごし方

春休みを楽しく過ごすために、早起き、早寝を心掛け、朝はしっかりと朝ごはんを食べるようにして1日を元気にスタートさせましょう。自分や家族のために朝ごはんを作ってみるのもよいかもしれません。その他、食の自立に向けて、新しい学年で挑戦したいことなど目標を立てるなどして計画的に過ごしましょう。

### ★春休み、朝ごはんチャレンジ!

#### 1人で食べていると...

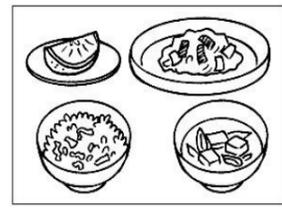


食事を「ひとり」で食べていると、気がつかないうちに、マナーが悪くなっていたり、ながら食べになったり、きらいなものを残してしまったりしがちです。なるべく、家族の人と一緒に食べるようにしましょう。

**保護者の方へ**  
孤食はマナーの悪化や会話不足など、さまざまな弊害があります。ご家庭にはさまざまなご事情があるかもしれませんが、子どもたちと一緒に食べるようにお願いいたします。



### 朝ごはんレシピ



エネルギー量  
約487kcal

- 1 梅ごはん** **2 豆腐とねぎのみそ汁**  
**3 卵の炒め物** **4 オレンジ**
- 材料(ひとり分)**
- 1 ごはん(炊いておく)茶碗1杯・梅干し 1個(大)・青じそ 1枚・白ごま(炒ったもの) 小さじ1
  - 2 絹ごし豆腐 1/4丁・ねぎ 5cm程度・みそ(だし入り) 大さじ2/3
  - 3 卵 1個・ピーマン 1/2個・ハム 1枚・塩、こしょう 少々・ごま油 小さじ1
  - 4 オレンジ1/4個
- 作り方**
- 梅ごはん
    - ①梅干しの実をほぐし、青じそを洗ってきざむ。
    - ②ごはん①と白ごまを混ぜあわせる。
  - 豆腐とねぎのみそ汁
    - ①小鍋で、湯(200ml・材料外)を沸かす。
    - ②豆腐をサイコロ状に切る。ねぎを斜め切りにする。
    - ③①に②を入れ、ひと煮立ちしたらみそを溶かし入れて火をとめる。
  - 卵の炒め物
    - ①ピーマンを洗って種を取り一口大に切る。
    - ②ハムを一口大に切る。
    - ③フライパンにごま油を入れて熱し、ピーマンとハムを炒める。塩・こしょうをふって味つけをする。
    - ④わりほぐした卵を入れて、かき混ぜ、半熟状になったら火をとめる。