

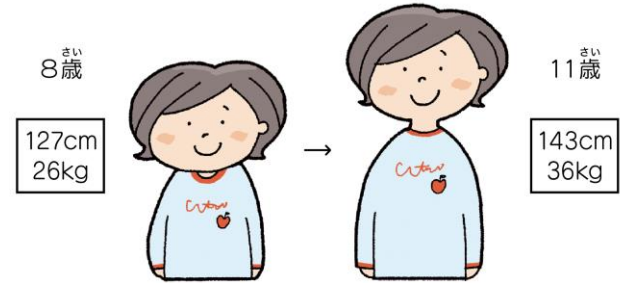
# 3月 給食だより



ひがしいずちょうがっこうきゅうしょく  
東伊豆町学校 給食センター

今年度も残り1ヶ月となりました。これまで食について、おたよりでさまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことを振り返って、今後の生活に生かしていってほしいと思います。

## 体重は増えていくよ 成長期だもの

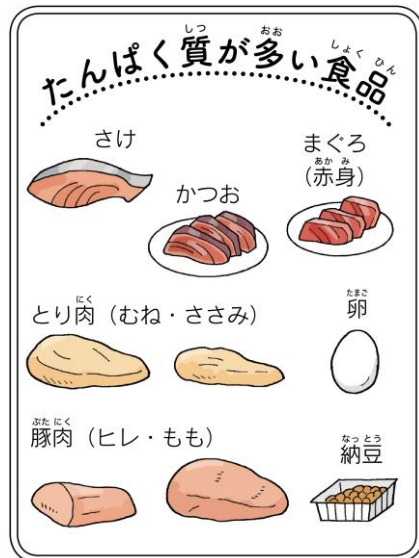


成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。

## 成長期に欠かせない たんぱく質



たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりとりましょう。



1日のたんぱく質の推奨量

	男性	女性
3～5歳	25g	25g
6～7歳	30g	30g
8～9歳	40g	40g
10～11歳	45g	50g
12～14歳	60g	55g
15～17歳	65g	55g

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」



ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは3色に分かれ、白は雪、緑は若草、ピンクは桃の花を表しています。これは冬が去って春になることを意味しています。草もちには“よもぎ”が使われていて、邪気を払うと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかぴったり合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。

## ～東伊豆町ふるさと給食を提供します！！～

東伊豆町では、毎月、郷土料理や地場産物を多く使用した「ふるさと給食」を提供しています。3月は、「東伊豆町の名物である肉チャーハンと、稲取産の天草を使ったところてんの和え物、地場野菜を使ったスープに、東伊豆産のいちご」と、1年間の感謝の気持ちを込めて豪華なふるさと給食にしました。地場産物の良さをたくさん感じてもらえたら嬉しいです♪

## 給食の様子について

### ☆熱川中学校☆

給食時の食育の指導では、各学年箸の持ち方、使い方について指導を行ないました。正しく持てているか確認をしてもらい、栄養士が指導する前に生徒同士で教え合う姿も見られました。また、どの学年も給食をほとんど完食し、残食のない日がみられ嬉しく感じます。4月には、どこの学校も学年が上がります。勉強や運動に限らず、日頃の食事内容やマナーについても見直し、これからも正しい知識を身に付けていきましょう！







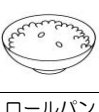

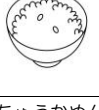


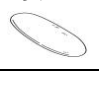
### ☆栄養士からのメッセージ☆

東伊豆町の年長組さん、小学6年生、中学3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。いつも給食を楽しみにしてくれ、「おいしい！」と沢山食べてくれて嬉しかったです。進学、進級をしても3食きちんと食べて、元気に過ごしてください😊



# 令和6年 3月 学校給食献立表

東伊豆町立学校給食センター

日	予定献立		主に 体をつくる (赤色の食品)	主に 熱や力のもと (黄色の食品)	主に 体の調子を整える (緑色の食品)	幼稚園	稲取小	熱川小	稲取中	熱川中	エネルギー 上:幼稚園 中:小学校 下:中学校	
1 金		むぎごはん 牛乳 とりにくのあげしんじょ ゆかりあえ すましじる ひなまつりデザート	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							413 775 953	
			とりにく ふたにく たまご とうふ	ぼんこ かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ							
					キャベツ きゅうり もやし しそ							
			おふ とうふ なたと けずりぶし		えのき みつば							
			だいず		もも りんご							
4 月		ナン 牛乳 ドライカレー ごまドレッシングあえ フライドポテト ミルク	ぎゅうにゅう	ナン							469 779 1002	
			ふたにく	こむぎこ バター あぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく							
				ごま さんおんとう あぶら	ほうれんそう キャベツ コーン							
			じゃがいも	あぶら	パセリ							
			さとう									
5 火		むぎごはん 牛乳 いわしのうめに ごみあえ いなとりふうけんちんじる ソフトクリームヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							422 677 818	
			いわし	さとう かたくりこ	うめ しそ							
			かつおぶし	ごま さんおんとう ごまあぶら	ほうれんそう キャベツ							
			とうふ けずりぶし	さといも ごま	だいこん にんじん こまつな							
			ヨーグルト									
6 水		ソフトめん 牛乳 ミートソース スパイシーまめ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう	ソフトめん							412 710 897	
			ふたにく	あぶら こむぎこ さとう バター	にんじん たまねぎ							
			だいず	かたくりこ あぶら								
				さんおんとう ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん コーン							
7 木	熱川中学校3年生 リクエストメニュー		ぎゅうにゅう	こめ むぎ							475 817 1023	
			とりにく	さとう かたくりこ あぶら	しょうが ねぎ							
			ツナ	さんおんとう	ほうれんそう キャベツ							
			ふたにく かつおぶし こんにゃく	さといも あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ							
8 金		にくチャーハン 牛乳 ところてんのちゅうかサラダ にらたまスープ いちご	ぎゅうにゅう ふたにく	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	キャベツ						371 668 828	
			ところてん	さんおんとう ごまあぶら	にんじん きゅうり もやし							
			たまご けずりぶし		たまねぎ にら							
					いちご							
11 月		ロールパン 牛乳 やきそば ごぼうサラダ ようふうかきたまじる	ぎゅうにゅう	パン							311 616 781	
			ふたにく	ちゅうかめん あぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ							
			ツナ	マヨネーズ	ごぼう きゅうり にんじん							
			たまご	かたくりこ	にんじん ほうれんそう たまねぎ							
12 火		むぎごはん 牛乳 すきやき ししゃもフライ おひたし おいおいデザート	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							327 796 958	
			ふたにく しらたき とうふ かつおぶし	さとう	たまねぎ はくさい							
			ししゃも だいず	あぶら パンこ こむぎこ								
				さとう ごま	こまつな ほうれんそう もやし							
			とうにゅう	さとう みずあめ	いちご							
13 水		ちゅうかめん 牛乳 はるまき ピリカラサラダ とんこつラーメンスープ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん							355 599 736	
			ふたにく はるさめ	こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	たけのこ にんじん キャベツ ねぎ しょうが にんにく しいたけ							
				あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく							
			ふたにく なたと		もやし にんじん ほうれんそう ねぎ しょうが にんにく メンマ							
14 木		むぎごはん 牛乳 チキンカレー ほうれんそうのソテー フルーツミックス	ぎゅうにゅう	こめ むぎ							468 803 1003	
			とりにく	こむぎこ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく							
			ベーコン	バター	ほうれんそう しめじ コーン							
					もも パイン みかん							
15 金	稲取中学校3年生 リクエストメニュー		ぎゅうにゅう	こめ むぎ							554 837 998	
			とりにく	かたくりこ あぶら	にんにく							
				ごまあぶら さとう	にんじん もやし							
			けずりぶし		じゃがいも たまねぎ ねぎ							
			たまご ぎゅうにゅう だいず	こむぎこ マーガリン さとう こめこ あぶら								
18 月		あげパン 牛乳 はっほうさい もものヨーグルトソース	ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら							350 624 806	
			ふたにく うすらのたまご いか	かたくりこ ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ もやし たけのこ チンゲンさい しいたけ							
			ヨーグルト なまクリーム	さとう	もも							
3月の給食実施回数(△印の上に記載の学年は無し)						7	10	10	12	12		

- \* 物資の都合により、献立を変更する場合があります。 \*削り節にはさば、いわし、かつお、まぐろを含みます。
- \* 1日はひなまつり献立です。桃の節句にちなみ、桃の花の形をしたゼリーと、春を感じさせる桜の形のお麩が入ったすまし汁です。
- \* 7日は熱川中学校3年生、15日は稲取中学校3年生のリクエストメニューです。お楽しみに☺
- \* 8日はふるさと給食です。東伊豆町名物の肉チャーハンと、稲取産天草を使ったところてんの和え物、東伊豆産のいちごが出ます。地場産物の良さを感じながら味わって食べてください♪
- \* 12日は卒業・修了お祝い献立です！お祝いごとに食べることの多いすきやきがです。
- \* 5日にいわし、12日にししゃもが出ます。骨に気をつけて、よく噛んで食べましょう！

1ヵ月平均	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	411	725	900
たんぱく質(g)	13.8	26.3	32.1
脂質(g)	12.5	25.5	30.6
食塩(g)	1.5	2.2	2.9

～東伊豆町教育委員会より～

学校給食費につきましては、急激な物価高騰により食材費が上昇する中、今年度も町から食材費の補助をいただき、改定することなく、給食の提供を続けることができました。しかし、物価高騰が続く中、現在の学校給食費では、栄養バランスや量の低下を招き、適正な質や量を維持することが困難な状況です。  
つきましては、栄養バランスの取れた給食を安定的に提供していくため、令和6年4月から学校給食費を改定する予定です。また、給食費の改定に伴い毎月の補助金の額を増額し、保護者の皆様の負担を増やさないようにしたいと考えていますのでご理解いただきますようお願いいたします。

