

給食だより



さいたま市立土呂中学校

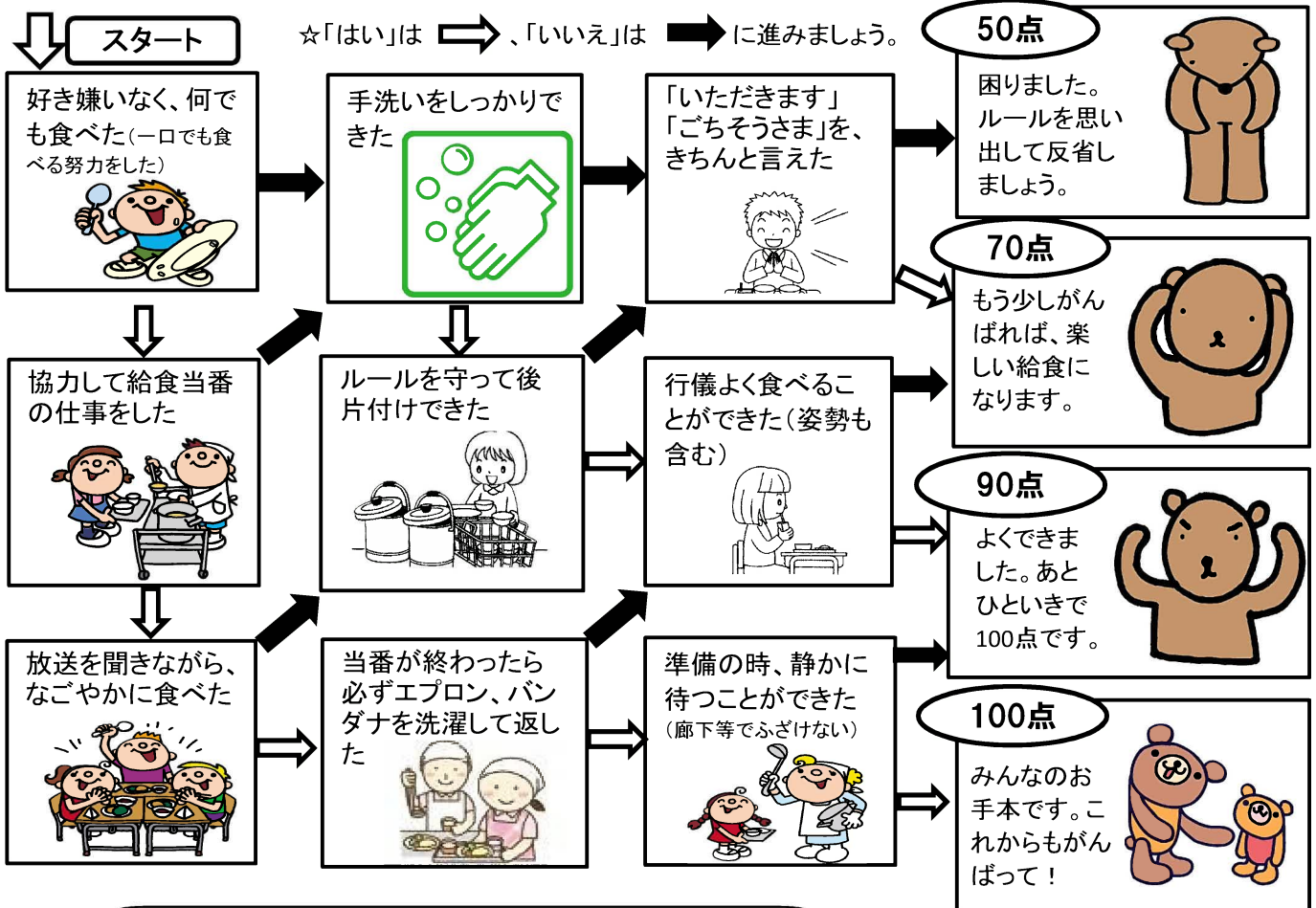
平成29年 3月 給食室

今年度も残すところあとわずかとなりました。給食では好き嫌いなく、マナーを守って食べることができたでしょうか。中学生の時期は体をつくる大切な時期です。また、他の人とも協力し仕事をするための協調性や、ルールを守って集団生活するための社会性をはぐくむ時期でもあります。

給食の準備や配膳、片づけなどをとおしてルールを守り、まわりの人に配慮するマナーを身につけることができたでしょうか？また、給食は皆さんの成長に合わせた栄養を考え作られています。偏った食べ方は生活習慣病や拒食症などをひきおこしてしまいます。

毎日を健康にすごすためにも、正しい食習慣を身につけましょう。

給食について1年をふいかえってみましょう



28年度 料理別 人気&ワースト 給食メニュー

	《 人気メニュー 》	《 ワーストメニュー 》
主食(混ぜご飯)	焼き肉チャーハン	しゃくし菜ご飯
主食(丼もの)	ごぼう入りドライカレー、肉とひよこ豆のレッドカレー	豚キムチ丼
主食(調理パン)	手作りピザパン	シナモンバナナトースト
主食(麺)	坦々麺	キムチラーメン
おかず(揚げ物・焼き物)	ハンバーグ、鶏肉の唐揚げ、鮭フライ、フライドチキン、ホキのフレイク焼き、竹輪の磯辺揚げ、いかのかりん揚げ、鯖の揚げ煮(同率)	擬製豆腐
おかず(煮物・炒め物)	鶏肉のタッカルビ	ひじきの炒り煮
汁もの	かぶのすりながし	白菜とベーコンのスープ
副菜(野菜)	ポテトサラダ	柚子香和え
デザート	手作りオレンジゼリー、シューアイス、フロースンヨーグルト、小松菜蒸しパン、ヨーグルト、りんご、和梨のマフィン、プチロールケーキ、手作りチョコプリン(同率)	ぜんざい

今年度の土呂中の平均残食率

3.3%

※4月～2月の残食率をもとに掲載しています

自分でバランス弁当をつくってみよう！

3年生はきたる新生活に備えて、また1・2年生は春休み中のお昼ごはんとして栄養バランスのとれたお弁当を自分でつくってみましょう。目安は、お弁当の半分はご飯などの主食。

残りを3等分し、1/3は肉や魚、卵などをつかったおかず。
2/3を野菜やきのこ、海藻などをつかったおかずにとすると栄養バランスがとれます。運動部の人は、これを基本に、果物やひとくちチーズなどをプラスするとさらにGood！！

お弁当黄金バランス

3:2:1

主食：野菜：肉(魚・卵)



ゆで野菜や煮物、炒めもの
など野菜をつかったおかず

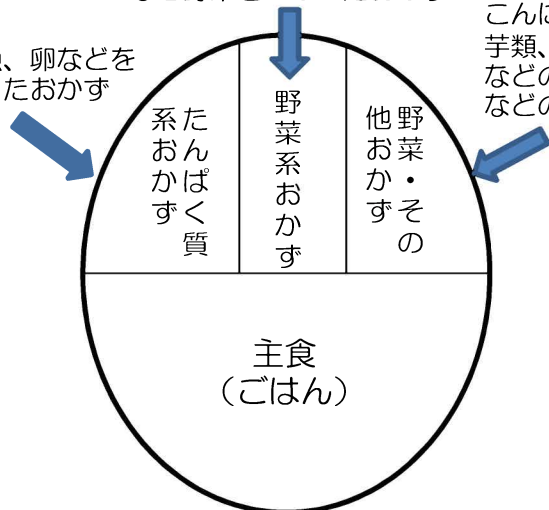
こんにゃくやきのこ、
芋類、昆布やわかめ
などの海藻、フルーツ
などのおかず

※弁当箱の大きさの目安

男子 750～900ml

女子 750ml

肉や魚、卵などを
つけたおかず



たんぱく
系おかず

野菜系
おかず

他野菜・
きのこ・
海藻・フ
ルーツな
どのおか
ず

主食
(ごはん)

いろどりを良くすると
栄養バランスもアップ♪
春休み中のお昼ごはんに
レッツチャレンジ！！



☆作る時のポイント☆

- ①作る前は石けんでよく手を洗い、食べ物に細菌をつけないようにする。
- ②中までよく火を通す。
- ③水分を減らす
(煮物や和え物の汁けはよく切る。また、ゆで野菜などは、湯をきってからペーパータオルで包むなどする)
- ④冷ましてからお弁当箱に詰める
(出来立ての熱いごはんやおかずを詰めてフタをすると高温多湿になり、食べ物が傷みやすい)

3年生の皆さんへ

これから中学校を卒業し、それぞれが新たな環境で新しい生活が始まります。これからは、さまざまな場面で『自分で考え・選択・決定する』ことが増えていくことでしょう。まずは給食がなくなり、昼食をどうするか選択することが始まりますね。たくさんの選択肢の中から何を選ぶか・どう食べるか『食の自己管理』が始まります。これから先、皆さんが生活習慣も含めて、自分の健康を守るような食の自己管理ができる大人になれるよう願っています。



3年生の皆さん
ご卒業おめでとう
ございます！

