令和８年２月２５日
中能登町立中能登中学校

そこかしこに春の息吹が感じられる季節となりました。今年度を振り返ってみて、どのような１年だったでしょうか。毎日の給食をおいしく、楽しく食べることができましたか？

食事は、私たちの体の健康と深く結びついています。１年間の食生活を振り返りながら、新しい学年に向けて心と体の準備を進めていきましょう。

１年間の総まとめ　食生活をふりかえろう

１年間の食生活を振り返って、できたことに〇をつけてみましょう。
各項目１点としてチェックしてみましょう。

- ❑ 朝食を毎日とった
- ❑ 休日も決まった時間に食事をとった
- ❑ 好き嫌いなく、いろいろな食材を食べた
- ❑ 給食をしっかり食べた
- ❑ 野菜をしっかり食べた
- ❑ 肉、魚、卵、大豆などをしっかり食べた
- ❑ 牛乳、乳製品、小魚などカルシウムが多い食材を食べた
- ❑ 間食は時間を決めて食べた
- ❑ お菓子やジュースをとりすぎなかった
- ❑ よく噛んで食べた

・９～７点
食生活が整っていてとてもすばらしいです。これからも継続していきましょう。

・６～４点
頑張ったことはこれからも継続していきましょう。
できなかったことはひとつでもできるように「なぜできなかったか」振り返ってみましょう。

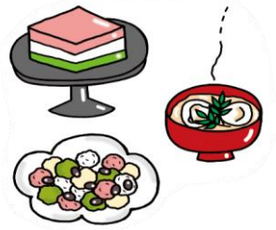
・３～０点
できたことはこれからも継続していきましょう。これをきっかけに、つぎの１年でがんばりたいことを考えてみましょう。

できたこと、できなかったことを整理して、「毎朝５分早く起きて朝ごはんを食べる」や「週に１回は野菜を意識して食べる」などの目標を考え、４月からのよりよい食生活につなげていきましょう。

知っていますか ３月の食文化

３月は「弥生(やよい)」といいます。「弥（いや)」には「いよいよ、ますます」、そして「生(おい)」には草木が芽吹くという意味があります。この「いやおい」が縮まって「やよい」になったといわれます。ひな祭りやお彼岸の行事があり、また卒業シーズンです。

ひな祭り



女の子の健やかな成長を願う節句のお祭りです。赤・白・緑の３食のひし餅、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、まだ子どもは飲めませんが白酒(しろざけ)などがよく出されます。

お彼岸

春分の日、秋分の日を中日にして前後３日ずつの７日間を「彼岸会（ひがんえ）」といいます。ご先祖様に感謝し、お墓参りなど仏事を行います。お供えものとして「ぼたもち」や「おはぎ」を作ります。

卒業式

入学試験の合格が決まった日や卒業式などには、もち米に小豆やささげを入れて蒸した「赤飯」がよく出されます。昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝い事の食事に用いられました。

３月２日の給食に出ます　かぶ

中能登町産 ブロフ栽培

３月２日の給食「かぶのゆかり和え」には、**中能登町でブロフ栽培**されたかぶを使用します。かぶは白くて丸い根の部分と葉の部分どっちにも体にいい栄養が豊富です。

かぶの栄養は？

根の部分：ビタミン C、食物繊維、消化を助ける酵素が豊富です。免疫力を高めたり、腸内環境をととのえたりする働きがあります。

葉の部分：カルシウム、鉄、βカロテンが豊富です。

中学校

3月学校給食メニュー

中能登町学校給食センター

	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名（左の料理に使ってある主な材料を示します。）	1食当りの栄養価		こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名（左の料理に使ってある主な材料を示します。）	1食当りの栄養価
2日 月	ごはん（減） めぎすのから揚げ※2個 かぶのゆかり和え カレーうどん	米 めぎす　でん粉　大豆油 白菜　かぶ　にんじん　昆布　赤しそ うどん　玉ねぎ　サラダ油　豚肉　にんじん　油揚げ　ねぎ　小松菜　カレールウ（小麦） 中能登町産 かぶ ブロフ栽培	エネルギー　762kcal たんぱく質　28.0g 脂　肪　21.1g 食塩相当量　2.9g カルシウム　400mg	12日 木	チキンライス 小松菜とコーンのサラダ 大豆と肉団子のスープ お祝いクレープ	米　玉ねぎ　枝豆　マッシュルーム　サラダ油　トマト缶　砂糖 小松菜　にんじん　キャベツ　コーン　砂糖　サラダ油 大豆　肉団子（鶏肉・豚肉・玉ねぎ）　ねぎ　玉ねぎ　にんじん 豆乳　砂糖　いちごピューレ　米粉　水あめ　いちご果汁　大豆粉 お祝いメニュー	エネルギー　819kcal たんぱく質　28.5g 脂　肪　23g 食塩相当量　3.5g カルシウム　441mg
3日 火	春の彩りちらし寿司 いわしの梅煮 沢煮椀	米　鶏肉　しょうが　干しいたけ　にんじん　油揚げ　砂糖　枝豆　錦糸卵 いわし　砂糖　でん粉　梅肉 豚肉　大根　にんじん　ごぼう　えのきだけ 桃の節句	エネルギー　863kcal たんぱく質　29.8g 脂　肪　28.3g 食塩相当量　3.9g カルシウム　455mg	13日 金	卒業式（給食なし）	卒業おめでとう！ 卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいってください。	
4日 水	ごはん 焼きぎょうざ※2個 ブロッコリーと小松菜のナムル マーボー豆腐	米 キャベツ　小麦粉　鶏肉　豚肉　豚脂　玉ねぎ　にら　ごま油　でん粉　大豆粉　砂糖 ブロッコリー　小松菜　にんじん　砂糖　ごま油　ごま 豆腐　豚肉　大豆ミンチ　サラダ油　にんにく　しょうが　玉ねぎ　にんじん　にら　赤みそ　みそ　砂糖　片栗粉　ごま油 4日(水)は、ごはん給食です	エネルギー　892kcal たんぱく質　33.4g 脂　肪　26.6g 食塩相当量　3.5g カルシウム　358mg	16日 月	鶏そぼろ丼 ツナときゅうりの甘酢和え チンゲン菜とベーコンのスープ	米　鶏肉　豚肉　にんじん　枝豆　ごぼう　しょうが　砂糖　サラダ油 ブロッコリー　きゅうり　もやし　ツナ　砂糖 乳・卵なしベーコン　チンゲン菜　玉ねぎ　にんじん　大豆　ねぎ 塩分控えめ	エネルギー　827kcal たんぱく質　35.1g 脂　肪　26.4g 食塩相当量　3.0g カルシウム　312mg
5日 木	ミルクロール 鶏肉のコーンフレーク焼き ごぼうサラダ 厚揚げとキャベツのスープ ももタルト	ミルクロール（乳・小麦） 鶏肉　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　パン粉　コーンフレーク　チーズ ごぼう　砂糖　きゅうり　にんじん　乳・卵なしハム　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　ごま 小松菜　にんじん　キャベツ　ねぎ　厚揚げ もも　水あめ　砂糖　豆乳　米粉　植物油　調整豆乳粉末　米粉　ショートニング　豆乳　コーンフラワー　でん粉 5日(木)は、パン給食です	エネルギー　812kcal たんぱく質　34.0g 脂　肪　36.6g 食塩相当量　2.8g カルシウム　370mg	17日 火	ごはん 春巻き バンサンスー 中華みそスープ	米 豚肉　にんじん　玉ねぎ　キャベツ　豚脂　春雨　でん粉　しょうが　小麦粉　砂糖　干しいたけ　大豆油 春雨　きゅうり　にんじん　もやし　乳・卵なしハム　砂糖　ごま油　ごま 鶏肉　にんじん　コーン　豆腐　チンゲン菜　ねぎ　みそ　砂糖	エネルギー　855kcal たんぱく質　26.6g 脂　肪　31.2g 食塩相当量　2.1g カルシウム　331mg
6日 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き ジャーマンポテト 大根のみそ汁	米 豚肉　砂糖　しょうが じゃがいも　玉ねぎ　にんじん　乳・卵なしウインナー　コーン　サラダ油 大根　玉ねぎ　にんじん　小松菜　油揚げ　みそ	エネルギー　810kcal たんぱく質　34.5g 脂　肪　23.5g 食塩相当量　2.9g カルシウム　338mg	18日 水	ハニートースト ビーフンソテー 白いんげん豆のスープ ヨーグルト	ミルク食パン（乳・小麦）　バター　はちみつ　砂糖 ビーフン　豚肉　にんにく　キャベツ　にんじん　しめじ　にら　サラダ油　砂糖　ごま油 乳・卵なしベーコン　白いんげん　じゃがいも　セロリ　玉ねぎ　にんじん　パセリ ヨーグルト	エネルギー　803kcal たんぱく質　31.7g 脂　肪　26.9g 食塩相当量　3.5g カルシウム　565mg
9日 月	イセヒカリ米ごはん メンチカツ ひじきのごまマヨ和え とり野菜汁	イセヒカリ米 豚肉　キャベツ　玉ねぎ　パン粉　砂糖 ひじきの佃煮（ごま）　小松菜　キャベツ　にんじん　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 鶏肉　豆腐　こんにゃく　白菜　にんじん　しめじ　ねぎ　しょうが　にんにく　みそ　砂糖 合格　受験応援メニュー 稲が強い！縁起の良い「イセヒカリ」	エネルギー　881kcal たんぱく質　33.6g 脂　肪　29.7g 食塩相当量　3.0g カルシウム　401mg	19日 木	ごはん 鶏肉のレモンソース マカロニサラダ 厚揚げと青菜のみそ汁	米 鶏肉　米粉　片栗粉　大豆油　砂糖　レモン汁 マカロニ　キャベツ　にんじん　乳・卵なしハム　砂糖　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 厚揚げ　小松菜　にんじん　玉ねぎ　ねぎ　みそ	エネルギー　876kcal たんぱく質　35.0g 脂　肪　28.1g 食塩相当量　3.5g カルシウム　565mg
10日 火	わかめごはん 厚焼き玉子 江戸っ子煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	米　白麦　わかめ 卵　でん粉　砂糖　大豆油 牛肉　砂糖　しょうが　大豆　ごぼう　にんじん　こんにゃく　昆布 小松菜　にんじん　えのきだけ　じゃがいも　わかめ　みそ	エネルギー　774kcal たんぱく質　30.5g 脂　肪　19.4g 食塩相当量　3.2g カルシウム　371mg	23日 月	ごはん ぶりのみそ漬けフライ 春雨のサラダ 豆腐のすまし汁	米 ぶり　西京みそ　パン粉　小麦粉　大豆油 春雨　キャベツ　にんじん　ひじきの佃煮（ごま）　砂糖　ごま油 わかめ　干しいたけ　にんじん　ごぼう　豆腐	エネルギー　871kcal たんぱく質　27.0g 脂　肪　28.8g 食塩相当量　3.5g カルシウム　323mg
11日 水	ごはん かつお漁師揚げ 切り干し大根の彩り和え 白玉団子のすまし汁	米 かつお　パン粉　砂糖　しょうが 切干大根　砂糖　もやし　きゅうり　鶏肉　ごま油 白玉団子　白菜　にんじん　小松菜　えのきだけ　干しいたけ 11日(水)は、ごはん給食です	エネルギー　821kcal たんぱく質　32.7g 脂　肪　16.4g 食塩相当量　2.5g カルシウム　316mg	24日 火	ごはん 鶏の香味焼き ほうれん草のごま和え 豚肉と里いものみそ汁	米 鶏肉　みそ　砂糖　にんにく　しょうが　ねぎ　ごま油 ほうれん草　キャベツ　もやし　にんじん　砂糖　ごま 豚肉　里いも　玉ねぎ　にんじん　えのきだけ　みそ	エネルギー　797kcal たんぱく質　26.9g 脂　肪　21.8g 食塩相当量　2.4g カルシウム　372mg

…お知らせ…
3月は給食の主食が通常と異なる日があります。4日(水):ごはん　5日(木):パン　11日(水):ごはん

※　献立は都合により変更することがあります。
☆今月の地場産物 ⇒ ●中能登町産：米、かぶ、ねぎ、キャベツ　　●石川県産：米粉、めぎす、小松菜、トマト、りんご、卵