

# 3月 中学校給食だより

四日市市教育委員会  
四日市市学校給食センター  
令和8年3月  
No.36



学年最後の月となりました。給食を通じて食の大切さを学びましたか。3年生のみなさんは、毎日の食事が体と心の健康をつくることを忘れず、卒業後もバランスの良い食生活を心がけましょう。



3月の給食目標

感謝して食べましょう



毎日の給食は、野菜や米を育てる人、食材を運ぶ人、給食センターで調理する人など、多くの人の働きで届けられています。そして、自然の恵みがあってこそ、食事ができます。「いただきます」「ごちそうさま」の言葉に、感謝の気持ちを込めましょう。

## 給食センターでの調理の様子と積み込み作業



1釜で約1000人分を心を込めて作っています。



たくさんの食材を釜に入れます。異物がないかチェックもします。



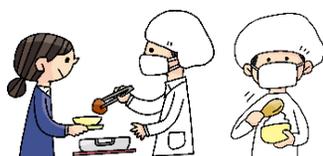
味がなじむように混ぜる作業はとても力を使います。二人がかりで混ぜることも。



クラスごとに配缶します。均等に分けるように気を配ります。



出発時間に間に合うように、食器や食缶を学校ごとのコンテナに積み込みます。



給食センターでは、写真のような調理作業だけでなく、早朝の野菜洗浄、午後の洗浄作業までを行っています。残さず食べることやきれいな返し方で、調理員さんへ感謝を伝えられたら素敵ですね。



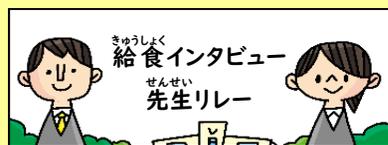
## 3月の献立テーマ 振り返りメニュー

今月の給食には、1年間の献立テーマや給食目標を振り返るメニューをとり入れています。どんなテーマや献立があったか、思い出しながらいただきましょう。また、給食時間の過ごし方についても、振り返ってみましょう。

- 4月 春いっぱい
- 5月 骨こつ
- 6月 かみかみ
- 7月 夏いっぱい

- 9月 元気いっぱい
- 10月 秋いっぱい
- 11月 豆まめ
- 12月 冬いっぱい

- 1月 学校給食週間
- 2月 体ぽかぽか
- 3月 振り返り



今月は羽津中・ペンネーム  
ろうかは寒い！先生に聞きました

- Q 印象に残っている給食は何ですか？
- A うどんと白米(ダブル炭水化物)
- Q 食べることで心がけていることは？
- A どうしても食べられないもの以外は残さない。
- Q 好き嫌いがある子にメッセージを！
- A とりあえずひと口食べてみよう。

麺類の日のパンや米飯は減量して、栄養バランスのよい炭水化物量になっています。安心して食べてください。

栄養教諭より



## みえ地物一番給食の日



今月の「みえ地物一番給食の日」はA班12日(木)、B班13日(金)です。

三重県産の食べ物は、米、牛乳のほかに下記の通りです。

- ・肉そぼろ 丼 …… 豚肉、にんじん
- ・地物たっぷりみそ汁 …… 油あげ、白菜、たけのこ
- 豆腐、みそ、小松菜、青ねぎ
- ・手作りきなこ蒸しパン …… 米粉