

2025年

3月

給食 & 食育だより①

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030
FAX 0256 (46) 0552



今月のテーマ①・・・1年間の振り返り

曜日	月	火	水	木	金
	3日	4日	5日	6日	7日
エネルギー	小 655 kcal 中 787 kcal	小 599 kcal 中 726 kcal	小 633 kcal 中 770 kcal	小 695 kcal 中 844 kcal	小 701 kcal 中 868 kcal
食塩相当量	小 2.5 g 中 3.3 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.5 g 中 3.2 g	小 2.5 g 中 3.1 g
献立と配膳の図	ひなまつりデザート 春色サラダ さわらの西京焼き 五目ちらし すまし汁	たまご入り高野ちゃんぽん 鶏肉のアップルジンジャーソース ごはん 車厘果のみそ汁	じゃがべーサラダ たらと大豆のチリソース ごはん あさりとお野菜のみそ汁	アルビレックス新潟ゼリー ひじきマリネ ハンバーグトマトソース 春色ピラフ かぼちゃの豆乳ホトケドジョウ	SDGsメニュー かんきつ果物(デコボン) カリボリアーモンドサラダ ソフトめん 大豆入りミートソース
あかの食品	牛乳 かまぼこ とうふ とり肉 さわらの西京焼き ハム	牛乳 みそ とり肉 凍り豆腐 ぶた肉 たまご かつお節	牛乳 あさり とうふ みそ たら 大豆 ベーコン	牛乳 ハム レバー入りウィンナー 豆乳 ハンバーグ ひじき かいそうサラダめん ツナ	牛乳 ぶた肉 大豆ミート ベーコン 大豆
きいろの食品	五目ちらし ノンエッグマヨネーズ 米粉と豆乳のいちごケーキ	ごはん 車厘果 じゃがいも さとう でんぷん 米油	ごはん でんぷん 大豆油 さとう 米油 じゃがいも	ごはん 米油 ルウ さとう みかんゼリー	ソフトめん 米油 ルウ アーモンド さとう
みどりの食品	にんじん ほうれんそう しいたけ キャベツ とうな きゅうり コーン うめ	にんじん ねぎ えのきたけ こまつな りんご レモン もやし にら	えのきたけ だいこん にんじん こまつな ねぎ たまねぎ ハセリ	コーン たまねぎ にんじん かぼちゃ ハセリ トマト キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト ハセリ キャベツ きゅうり コーン デコボン
	10日	11日	12日	13日	14日
エネルギー	小 636 kcal 中 771 kcal	小 614 kcal 中 750 kcal	小 593 kcal 中 733 kcal	小 712 kcal 中 862 kcal	小 571 kcal 中 716 kcal
食塩相当量	小 1.9 g 中 2.5 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.8 g 中 3.6 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2 g 中 2.5 g
献立と配膳の図	わかめサラダ レバーとさつまいもの旨辛 ごはん みそワンタンスープ	じゃこ入り塩ナムル ごま焼肉 ごはん 旨汁	フロッコリーのサラダ ホキのバジル焼き 食パン いちごジャム ミネストローネ	のりポテトサラダ 鶏肉のカレー揚げ ごはん 中華たまごスープ	五目豆 あじの山賊焼き ごはん わかめのみそ汁
あかの食品	牛乳 ぶた肉 みそ ぶたレバー わかめ ツナ	牛乳 とり肉 とうふ 大豆ペースト みそ ぶた肉 ちりめんじゃこ	牛乳 レバー入りウィンナー ホキのバジル焼き ハム	牛乳 たまご なたと とり肉 ツナ のり	牛乳 わかめ 油揚げ みそ あじの山賊焼き 大豆 ちくわ 昆布
きいろの食品	ごはん ワンタン 米油 ごま油 さつまいも でんぷん 大豆油 さとう	ごはん 米油 さとう ごま ごま油	食パン いちごジャム マカロニ じゃがいも さとう 米油	ごはん はるさめ でんぷん 米粉 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま	ごはん じゃがいも さとう
みどりの食品	はくさい にんじん ねぎ にら しいたけ メンマ えだまめ もやし きゅうり	れんこん だいこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ こまつな もやし	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ハセリ トマト フロッコリー きゅうり コーン	もやし にんじん えのきたけ こまつな ねぎ たまねぎ コーン きゅうり	だいこん にんじん ねぎ ごぼう さやいんげん

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえて来年度の食生活における目標を立ててみましょう。

1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえて、できたものには□にチェックを入れましょう。



3月の予定①

- 3(月) 燕北中なし、燕中3年生、小池中3年生最終日
- 4(火) 燕中、小池中なし
- 5(水)、7(金)、10(月) 燕中2年生なし
- 13(木)、14(金) 燕北中2年生なし
- 14(金) 燕中等なし

協力して給食の準備をすることができた

1人分の量をきれいに盛りつけた

たくさんのメッセージありがとうございました!

みなさんからのメッセージとてもうれしかったです。メッセージは、給食センターに掲示しています。これからもがんばります!

楽しく会食することができた

バランスのよい食事のとり方がわかった

地域の地場産物がわかった

感謝の気持ちを持って食べることができた

ご卒業おめでとうございます

クラスのみならず楽しく食べた給食、いかがでしたか? 給食がみなさんの思い出の1ページとして刻まれていたら、うれしく思います。また、給食や食育の授業を通して、食の楽しさや大切さがみなさんに伝わっていることを願っています。どんな時でも、食事は心と体を支える大切なものです。これからも、食の大切さを忘れず、1日1日を大切に過ごしてください。

みなさんの新しいステージでの活躍を、給食センター一同応援しています。

できなかった項目は、来年の目標にしましょう。



3月 給食&食育だより②

今月のテーマ②・・・自分で食事を用意するときのコツ

曜日	月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <h3>3月の予定②</h3> <p>17(月) 燕北中2年生、燕中等なし 18(火) 小池小最終日 19(水) 全小学校(小池小以外)最終日、燕中最終日 21(金) 小池中、燕北中、燕中等最終日</p> </div> <div style="width: 45%;"> <h3>Instagram</h3> <p>つぼめの給食</p> <p>TSUBAME.KYUSHOKU</p> <p># つぼめの給食</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>小学校中学年と中学生の 一食あたりの 上段: エネルギー量 下段: 食塩相当量 を表示しています。</p> <p>つば推し! リポーター 「桜咲ユメ」 ©新潟県燕市</p> </div> </div>					
	17日	18日	19日	20日	21日
エネルギー	小 683 kcal	小 631 kcal	小 613 kcal		小 689 kcal
食塩相当量	中 833 kcal	中 765 kcal	中 744 kcal		中 829 kcal
	小 2.5 g	小 2.2 g	小 1.7 g		小 2.1 g
	中 3 g	中 2.7 g	中 2.2 g		中 3 g
献立と配膳の図	ヨーグルト 福神和え カツカレー (麦ごはん・豚ヒレカツ・カレー)	とう菜の しらすと ごまマヨネーズ和え のりのふりかけ ごはん キム肉じゃが	かんきつ果物 シャキシャキ (清見オレンジ) そぼろ丼の具 麦ごはん 塩ちゃんこ スープ	フレンチ サラダ オムライス ブラウニーがけ (オムライス・ブラウニーシート・ブラウニー)	
あかの食品	牛乳 豚ヒレカツ とり肉 青大豆 豆乳 ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ かつお節 のり	牛乳 とり肉 厚揚げ ぶた肉 大豆	牛乳 ぶた肉 牛肉 オムライスシート	
さいの食品	麦ごはん 大豆油 じゃがいも ルウ 米油 ごま油	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ	麦ごはん 米油 さとう	チキンライス オリブオイル ルウ 米油 さとう	
みどりの食品	たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご トマト キャベツ きゅうり 福神漬	にんじん たまねぎ キムチ さやいんげん キャベツ とう菜 コーン	キャベツ にんじん ししとう えのきだけ ねぎ ごまつな 切干だいこん たけのこ たまねぎ さやいんげん 清見オレンジ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン にんじん	

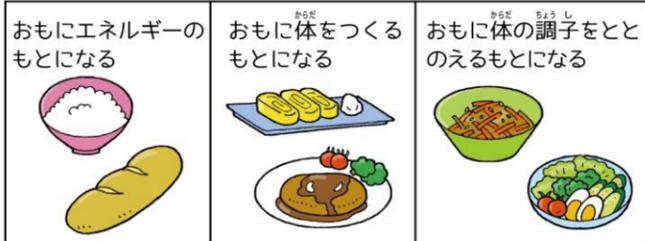
家族のために つくってみませんか



家族の好みなどを考えて、献立を決めたり、すすんで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。家族が喜ぶ献立を考えて、みんなで楽しく食べられる料理をつくってみませんか。

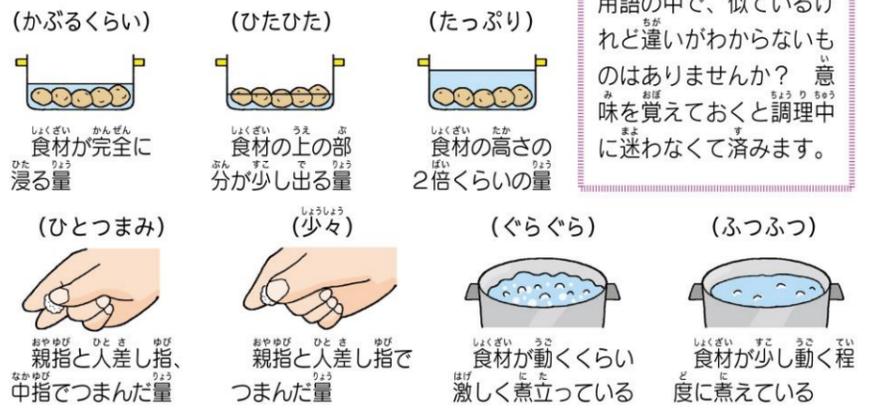
献立の立て方

いろいろな食品を組み合わせ、栄養バランスのよい献立を立ててみましょう。



ごはん、パン、めんなどの主食、魚や肉、卵などを使った主菜、野菜などを使った副菜、汁物を決めます。食品を体内でのおもな働きによる3つのグループにわけ、足りないグループがある場合は、食品を加えたりおかずをかえたりしてバランスをよくします。

レシピでよく見る用語



レシピによく出てくる用語の中で、似ているけれど違いがわからないものはありませんか? 意味を覚えておくことで調理中に迷わなくて済みます。

鶏肉のごまだれかけ

給食レシピ紹介



燕市の給食人気メニューを作ってみない?

鶏肉の レモンあえ



- 〔材料〕 4人分**
- 鶏もも肉 (60g) 4切
 - でんぷん 適量
 - 揚げ油

- 〈ソース〉**
- ★レモン果汁 小さじ2
 - ★砂糖 大さじ1強
 - ★みりん 小さじ1
 - ★しょうゆ 大さじ1
 - ★水 大さじ1
 - ・ドライパセリ 少々 (レモン 7g)

〔作り方〕

- ★の調味料等を加熱し、ソースを作る。
※生レモンを粗みじんにし、加えるとよりおいしくなります。
- 鶏もも肉はでんぷんをまぶし、170~180℃の油で揚げる。
- ①と②をからめ、ドライパセリをふる。

納豆の五菜和え



- 〔材料〕 4人分**
- ひきわり納豆 80g
 - ひじき 2g
 - 小松菜 60g
 - にんじん 20g
 - たくあん 30g
 - 白いりごま 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1

〔作り方〕

- 小松菜は細かく切る、にんじんは千切りにする。たくあんは千切りにする。
- 小松菜とにんじんはゆでて、水にさらし、水気をしぼる。
- ひじきは水で戻し、ゆでる。
- すべての材料をしょうゆで和える。

※たくあんの塩分によって、しょうゆは加減してください。

〔材料〕 4人分

- 鶏もも肉 (60g) 4切
- 〈たれ〉
- ・白すりごま 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・水 大さじ1
- ・でんぷん 1g弱

〔作り方〕

- 鶏肉に下味程度に塩こしょう(分量外)を少々ふっておく。
- 〈たれ〉の材料を合わせ、加熱する。
- 鶏肉はオーブントースターやグリル等で焼く。
- ③に②のたれをかける。

みそコーン スープ



〔作り方〕

- 玉ねぎは縦半分にしてスライス、にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
- なべに油を加え、しょうが、にんにくとともに豚肉、にんじん、玉ねぎを炒める。
- 水500ccを加え、あくをとりながら煮る。
- ホールコーン、もやしを加え、煮る。
- ★の調味料を加える。
- ねぎを加え、ひと煮立ちしたら、味を調え、ごま油を加え、風味付けする。

〔材料〕 4人分

- たまねぎ 60g
- もやし 120g
- にんじん 40g
- ねぎ 20g
- ホールコーン 60g
- 豚肉小間切れ 80g
- おろししょうが 少々
- おろしにんにく 少々
- 油 適宜
- ★みそ 大さじ1強
- ★しょうゆ 小さじ1
- ★こしょう 少々
- ★鶏がらだし 4g
- ・ごま油 少々