

2026年
3月

給食・食育だより①

燕市西部学校給食センター
TEL 0256 (77) 8844
FAX 0256 (77) 8845

今月のテーマ①・・・自分で食事を用意するときのコツ

小学校・中学年と中学生の
一食あたりの上: エネルギー量、下: 食塩相当量を
それぞれkcal、gで表示しています。

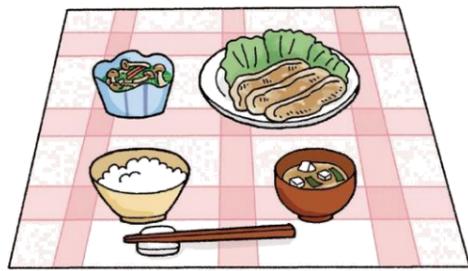
曜日	月				火				水				木				金			
	2日				3日				4日				5日				6日			
エネルギー	小	717 kcal	中	870 kcal	小	683 kcal	中	815 kcal	小	638 kcal	中	778 kcal	小	665 kcal	中	823 kcal	小	699 kcal	中	- kcal
食塩相当量	小	1.4 g	中	1.7 g	小	2.8 g	中	3.6 g	小	1.9 g	中	2.3 g	小	2.1 g	中	2.5 g	小	2.0 g	中	- g
献立と配膳の図					ひなまつり献立 															
あかの食品	牛乳 豚肉 みそ				牛乳 かまぼこ わかめ 鶏肉 スクラブルエッグ 鯛つみれ				牛乳 生揚げ わかめ みそ 豚肉 さばのカレー照焼き				牛乳 豚肉 油揚げ なたと 荳わかめ サラダチキン				牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 ツナ ちくわ かつお節 真だい			
きいろの食品	ごはん 砂糖 でんぷん じゃがいも さつまいも 大豆油 ぶどうゼリー マスカットゼリー				ごはん でんぷん 米粉 大豆油 砂糖 米油 みかんクレープ				ごはん じゃがいも ごま 砂糖 米油				ソフトめん 砂糖 米油 ルウ				ごはん 車ぶ じゃがいも 砂糖 米油 でんぷん マカロニ ノンエッグマヨネーズ			
みどりの食品	トマト 玉ねぎ えのきたけ しめじ えだまめ にんにく しょうが にんじん みかん パイン りんご レモン				にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ 長ねぎ えのきたけ きぬさや 小松菜 キャベツ				玉ねぎ にんじん えのきたけ きぬさや ほう だけのこ さやいんげん				玉ねぎ にんじん しいたけ ほうれん草 長ねぎ キャベツ きゅうり はるみ				にんじん 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ しょうが えだまめ キャベツ きゅうり			

自分で食事を用意するときのポイント

どにち きゅうじつ きゅうしょく ひ じぶん しょくじ じゅんび おち
 土日や休日の給食がない日、自分で食事を準備をすることがあると思います。
 まいにち きゅうしょく えいよう かんが しょくじ
 毎日の給食のように、栄養を考えた食事になるようにしましょう。

献立の基本

主食+主菜+副菜+汁物



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

献立を決める時のポイント

献立を決める時は、まずは栄養バランスをととのえます。そして食べる人の好みや彩り、季節感なども考えます。ほかにも、予算や調理にかかる時間、地元の食材や家にある食品の利用なども考えてみましょう。

インスタグラム つぼめの給食



Instagram ぜひみてね!

今月の予定①

4日(水) 中学3年 給食なし
 5日(木) 吉田中3年 給食なし
 6日(金) 吉田中、分水中 給食なし



ちよい定して野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

カップめん+野菜

ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えます。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜

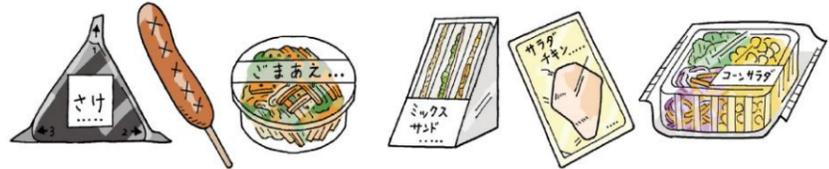
缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

コンビニ食

主食・主菜・副菜を組み合わせて買う

購入例

- ① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ)
- ② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸しどり)+副菜(サラダ)



昼ごはんを買う時のポイント

コンビニやスーパーなどで昼ごはんを買う時は、栄養成分表示を活用します。エネルギーや脂質量、食塩相当量などを確認して、とりすぎたり不足したりしないように注意します。また、主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスをととのえることも大切です。揚げ物が多かったり、野菜が少なかったりしないように組み合わせます。

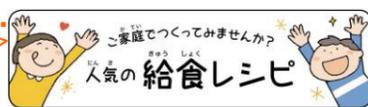
エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
食塩相当量



ご卒業おめでとうございます

成長するにつれて、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えてきます。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしていってほしいと願っています。

給食の味を卒業しても味わってね!



鶏肉のレモン和え

材料 4人分

- 鶏もも肉皮つき 8切れ
- しょうゆ 少々
- 酒 少々
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- レモン果汁 少々
- 三温糖 少々
- みりん 少々
- しょうゆ 少々
- 水 少々
- パセリ 少々

作り方

- 鶏肉に食塩・しょうゆ・酒で下味をつける。
- Aを耐熱容器に入れて、ラップをしてレンジで加熱する。
- ①に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③に②をからめ、パセリをふって出来上がり。



※レシピの分量は大量調理から割り出しています。ご家庭で作る際には、味をみて加減してください。

2026年
3月

きゅうしょく 給食・食育だより②

燕市西部学校給食センター
TEL 0256 (77) 8844
FAX 0256 (77) 8845

今月のテーマ②・・・1年間の振り返り

小学校中学年と中学生の
一食あたりの上: エネルギー量、下: 食塩相当量を
それぞれkcal、gで表示しています。

曜日	月	火	水	木	金
	9日	10日	11日	12日	13日
エネルギー	小 621 kcal 中 775 kcal	小 624 kcal 中 766 kcal	小 666 kcal 中 813 kcal	小 614 kcal 中 774 kcal	小 635 kcal 中 792 kcal
食塩相当量	小 1.8 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.6 g 中 3.2 g
献立と配膳の図	<p>ショアストロベリー</p> <p>切干大根の中華サラダ</p> <p>ぎょうざ 2つ</p> <p>ごはん 厚揚げの中華煮</p>	<p>キム卵の花</p> <p>カレーの薬味ソースかけ※子持ちの鶏あり</p> <p>ごはん かき玉汁</p>	<p>黒豆のブラックサラダ</p> <p>豚肉とごぼうの旨煮</p> <p>ごはん あさりと青菜のみそ汁</p>	<p>しょうゆフレンチ</p> <p>鮭の西京焼き</p> <p>ごはん 豚汁</p>	<p>柑橘果物(甘平)</p> <p>じゃがベーサラダ</p> <p>ささみチーズフライ</p> <p>アップルチップ コッパン</p> <p>ミネストローネ</p>
あかの食品	ショアストロベリー 生揚げ 豚肉 ハム ぎょうざ	牛乳 鶏卵 鶏肉 豆腐 カレイ ベーコン おから	牛乳 あさり みそ 豚肉 ひじき 黒大豆 ツナ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鮭の西京焼き ハム	牛乳 大豆 レバー入りウインナー ささみチーズフライ ベーコン
きいろの食品	ごはん 砂糖 米油 ごま油 でんぷん ラー油	ごはん でんぷん 大豆油 砂糖 ごま油	ごはん 砂糖 米油 ノンエッグマヨネーズ	ごはん じゃがいも 米油	アップルチップコッパン マカロニ 砂糖 米油 大豆油 じゃがいも
みどりの食品	にんにく にんじん 長ねぎ チンゲン菜 しいたけ キクラゲ だけのこと メンマ しょうが 切干大根 小松菜 キャベツ	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ えのきたけ しょうが きぬさや 長ねぎ 白菜キムチ えだまめ	小松菜 長ねぎ えのきたけ にんじん 大根 ごぼう さやいんげん 玉ねぎ	大根 にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ ほうれん草 もやし コーン	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく トマト パセリ 甘平
	16日	17日	18日	19日	<p>減塩愛ディア献立</p> <p>今月の予定②</p> <p>11日(水)~13日(金) 分水中2年 給食なし</p> <p>17日(火) 島上小 給食最終日</p> <p>18日(水) 吉田南小、吉田北小、 分水北小、吉田中 給食最終日</p> <p>19日(木) 粟生津小、吉田小、 分水小、分水中 給食最終日</p>
エネルギー	小 661 kcal 中 821 kcal	小 693 kcal 中 796 kcal	小 650 kcal 中 793 kcal	小 673 kcal 中 822 kcal	
食塩相当量	小 2.0 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 1.9 g 中 2.4 g	
献立と配膳の図	<p>ラーメンサラダ</p> <p>スタミナレバー</p> <p>ごはん キムチスープ</p>	<p>乳・卵入りいちごタルト</p> <p>福神和え</p> <p>麦ごはん チキンカレー</p>	<p>ひじきのきらきらサラダ</p> <p>オムレツ ミートソースかけ</p> <p>春色ピラフ マカロニの豆乳クリーム煮</p>	<p>とう菜のごまごうじ和え</p> <p>チキン南蛮 ノンエッグ外付け</p> <p>ごはん ベジたっぷりみそ汁</p>	
あかの食品	牛乳 豚肉 豆腐 豚レバー 鶏肉 ハム	牛乳 鶏肉 青大豆 豆乳	牛乳 ハム ベーコン 豆乳 オムレツ 豚肉 ひじき ひよこ豆 かまぼこ	牛乳 豚肉 大豆ペースト みそ 鶏肉	
きいろの食品	ごはん でんぷん 大豆油 米油 ごま油 砂糖 ラーメン	麦ごはん じゃがいも 米油 ごま油 ルウ いちごタルト	ごはん じゃがいも 赤いんげん豆 ルウ マカロニ 米油 米粉 砂糖	ごはん でんぷん 大豆油 米粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	
みどりの食品	玉ねぎ にんじん しいたけ チンゲン菜 白菜キムチ たら にんにく しょうが ちゅうり キャベツ コーン	玉ねぎ にんじん にんにく りんご トマト しょうが キャベツ ちゅうり	コーン 玉ねぎ にんじん しめじ トマト パセリ グリンピース フロccoli ギョウリ	大根 にんじん しめじ ごぼう キャベツ 玉ねぎ たくあん とう菜 もやし	



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。

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

たくさんのメッセージをありがとう♡



学校からたくさんのメッセージが給食センターに届きました。学校からいただいた、たくさんのメッセージを励みにこれからもおいしく安全な給食をつくっていきます。

春休み中も元気に過ごそう!

1日3食 望ましい食生活を

糖分量や脂肪分、塩分をとりすぎる生活を続けていると、生活習慣病になりやすくなります。春休み中も、1日3食を規則正しく食べ、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。いつも食べている給食をイメージすると、栄養バランスがよくなりますよ。しっかり食べて、春休みも元気に過ごしましょう。



給食レシピ紹介

のり酢あえ

材料 4人分

- ほうれんそう 1/2袋
- もやし 1/2袋
- ツナ缶 小1/2缶
- 酢 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 刻みのり ひとつかみ

子どもたちに人気の和え物です!

作り方

- ①ほうれんそうは、ゆでて水出し、2~3cmに切る。
 - ②もやしはよく洗ってゆで、水冷する。ツナ缶は軽く油をきる。
 - ③ゆでた野菜とツナを最初によく混ぜ、盛り付けの直前に調味料・刻みのりの順であえる。
- ※もやしの代わりにキャベツでもおいしいですよ。