

2026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…自分で食事を用意するときのコツ

曜日	月				火				水				木				金			
	2日		3日		4日		5日		6日											
エネルギー	小	774 kcal	中	936 kcal	小	709 kcal	中	831 kcal	小	632 kcal	中	766 kcal	小	619 kcal	中	769 kcal	小	651 kcal	中	839 kcal
食塩相当量	小	1.9 g	中	2.3 g	小	2.9 g	中	3.8 g	小	1.8 g	中	2.1 g	小	2 g	中	2.3 g	小	2.5 g	中	3.1 g
献立と配膳の図	フルーツポンチ トマみそカレー豚汁 季節の野菜添え(ごはん)				みかんクレープ 炒りたまご入り鶏肉の塩唐揚げ 菜の花和え ちらしずし つみれ入りすまし汁				しょうゆフレンチ 鮭の西京焼き ごはん 豚汁				ショア(ストロベリー) 切干大根のぎょうざ 中華サラダ(2つ) ごはん 厚揚げの中華煮				かんぎつ果物(はるみ) 寒天サラダ ソフトめん カレー南蛮汁			
あかの食品	牛乳 ぶた肉 みそ				牛乳 かまぼこ わかめ 白身魚のつみれ 鶏肉 塩唐揚げ				牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 鮭の西京焼き ハム				ショア(ストロベリー) 生揚げ ぶた肉 ぎょうざ ハム				牛乳 ぶた肉 油揚げ なたと くわいかめ とり肉			
きいろの食品	ごはん さとう 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 さとう みかんクレープ				ごはん じゃがいも 米油				ごはん さとう 米油 ごま油 でんぷん ラー油				ソフトめん ルウ 米油 さとう			
みどりの食品	たまねぎ エリンギ トマト えだまめ にんじん みかん バイン りんご レモン				たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ ねぎ えのきだけ きぬさや こまつな キャベツ にんじん				だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし コーン				にんじん ねぎ チンゲンサイ たけのこ メンマ ししいたけ きくらげ 切干だいこん こまつな キャベツ				たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ キャベツ きゅうり はるみ			

自分で食事を用意するときのポイント

土日や休日の給食がない日、自分で食事を準備することがあると思います。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。

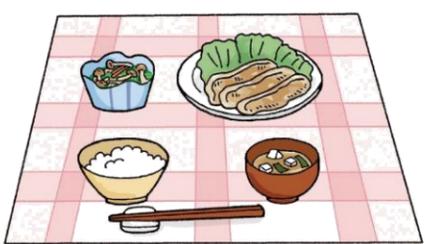


献立を決める時のポイント

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、予算や家にある食品の利用なども考えてみましょう。



献立の基本 主食+主菜+副菜+汁物



給食のように、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。

Instagram つぼめの給食



Instagram
ぜひみてね!

3月の予定①

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

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しょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜

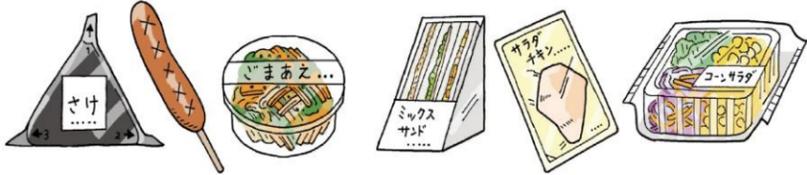
缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

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。



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。

出典：たよりになるね！食育ブック © 少年写真新聞社
出典：家庭とつながる！新食育ブック © 少年写真新聞社

給食レシピ紹介

鶏肉のレモンあえ

〈材料〉4人分

鶏もも肉皮つき	8切れ	レモン果汁	大さじ1
食塩	少々	三温糖	大さじ1
こしょう	少々	みりん	小さじ1
酒	大さじ1	しょうゆ	大さじ1と1/2
かたくり粉	適量	水	大さじ2
揚げ油	適量	ドライパセリ	適量

〈作り方〉

- 鶏肉に食塩、こしょう、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にかたくり粉をまぶして、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

給食・食育だより②

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②...一年間を振り返ろう



Table with columns for days of the week (曜日) and dates (日). It lists menu items (献立と配膳の図), energy values (エネルギー), and salt equivalents (食塩相当量) for each day from March 9th to 20th. Includes a note on March 19th about reduced salt intake.



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。

Checklist for school lunch reflection with six categories: 1. Collaboration in preparation, 2. Portion control, 3. Enjoyment of eating, 4. Understanding of balanced meals, 5. Local products, 6. Gratitude. Each item has a checkbox and an illustration.

はるやす ちゅう げんき 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、いつも食べている給食をお手本に、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。

しっかり食べて、春休みも元気に過ごしてください。



給食レシピ紹介



のり酢あえ

子どもたちに人気の和え物です!



つば推し!リポーター「桜咲ユメ」 ©新潟県燕市

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

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。