

2024年  
**3月**

きゅうしょく **給食** ・ しょくい **食育** だよ！①



今月のテーマ①・・・1年間をふりかえろう

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

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	
エネルギー 食塩相当量					1日 <b>ひなまつり献立</b>	
献立と配膳の図	<b>今月の予定</b> 1日(金) 分水中卒業式 給食なし 5日(火) 吉田中卒業式 給食なし 		<b>つばめの給食</b>  TSUBAME_KYUSHOKU <b>Instagramで「つばめの給食」配信中!</b>		<b>桃の節句</b> <b>～ひなまつり～</b> ひなまつりは、「桃の節句」である3月3日に行われる「女の子の健やかな成長を願う行事」です。ひな人形を飾ったり、ちらし寿司などを食べて、幸せを願います。 	
	<b>あかの食品</b> 牛乳 かまぼこ 豆腐 鶏肉 さわら 昆布 のり		<b>あかの食品</b> 牛乳 厚揚げ わかめ みそ たら かつお節		<b>あかの食品</b> 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 銀鮭 鶏肉	
	<b>きいろの食品</b> ごはん マロニー 砂糖 米油 ごま油 こま コーヒー牛乳の素		<b>きいろの食品</b> ごはん じゃがいも 大豆油 砂糖 米油 でんぷん		<b>きいろの食品</b> ごはん 米油 砂糖 ごま油	
	<b>みどりの食品</b> えのきたけ にんじん 長ねぎ ぜんまい しいたけ だけのこと ほうれん草 もやし コーン しょうが にんにく		<b>みどりの食品</b> えのきたけ にんじん 長ねぎ こまつな もやし にんにく しょうが		<b>みどりの食品</b> キャベツ にんじん こまつな 長ねぎ れんこん ごぼう だけのこと しいたけ さやえんどう	
エネルギー 食塩相当量	小 701 kcal 中 841 kcal 2.0 g 2.5 g	小 610 kcal 中 739 kcal 2.0 g 2.3 g	小 668 kcal 中 819 kcal 1.9 g 2.5 g	小 598 kcal 中 730 kcal 2.0 g 2.5 g	小 654 kcal 中 800 kcal 2.6 g 3.5 g	
献立と配膳の図	<b>4日</b> ヨーグルト コーヒー牛乳の素 ピビンパ (ごはん、肉炒め、もやしナムル) わかめスープ		<b>5日</b> <b>けんえんあい こんだて ひ 「減塩愛ティア献立」の日</b> おかか和え 白身魚のチリソース ごはん 厚揚げのみそ汁		<b>6日</b> じゃこサラダ いかの竜田揚げ ごはん 肉じゃが	
	<b>7日</b> 筑前煮 鮭の塩焼き ごはん キャベツのみそ汁		<b>8日</b> 中学のみ ミニフィット フレンチサラダ ハンバーグデミソースかけ ロールパン (乳不使用) たまごスープ			
	<b>あかの食品</b> 牛乳 わかめ 豆腐 ベーコン 豚肉 牛肉		<b>あかの食品</b> 牛乳 豚肉 いか ちりめんじゃこ		<b>あかの食品</b> 牛乳 鶏卵 ベーコン ハンバーグ ミニフィッシュ	
	<b>きいろの食品</b> ごはん マロニー 砂糖 米油 ごま油 こま コーヒー牛乳の素		<b>きいろの食品</b> ごはん じゃがいも 大豆油 砂糖 米油 でんぷん		<b>きいろの食品</b> ごはん 米油 砂糖 ごま油	
<b>みどりの食品</b> えのきたけ にんじん 長ねぎ ぜんまい しいたけ だけのこと ほうれん草 もやし コーン しょうが にんにく		<b>みどりの食品</b> えのきたけ にんじん 長ねぎ こまつな もやし にんにく しょうが		<b>みどりの食品</b> キャベツ にんじん こまつな 長ねぎ れんこん ごぼう だけのこと しいたけ さやえんどう		

ねんかん **1年間をふりかえろう**

今年度も残り1か月となりました。ここで1年間を  
ふりかえってみましょう。できたものに○をつけてみよう。

<input type="checkbox"/> <b>いただきます</b> <b>ごちそうさま</b> <b>のあいさつができた</b> 	<input type="checkbox"/> <b>給食着を着る時、</b> <b>帽子の中に髪の毛を</b> <b>しっかり入れた</b> 	<input type="checkbox"/> <b>正しいもち方で</b> <b>はしをもてた</b> 	<input type="checkbox"/> <b>食器をピカピカに</b> <b>できた</b> 
<input type="checkbox"/> <b>給食前に石けんで</b> <b>きれいに手を洗った</b> 	<input type="checkbox"/> <b>給食当番を</b> <b>協力してできた</b> 	<input type="checkbox"/> <b>よくかんで</b> <b>食べることが</b> <b>できた</b> 	<input type="checkbox"/> <b>給食を通して</b> <b>新しい発見が</b> <b>1つ以上あった</b> 

メッセージやお手紙ありがとう！！



メッセージありがとうございました！  
一人一人のメッセージを  
大切に読みました。  
これからも安全でおいしい給食を  
お届けできるようがんばります！  
給食時間に見かけたら、  
ぜひ声をかけてね！

今月のテーマ②・・・自分で食事を用意するときのポイント

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
	11日	12日	13日	14日	15日
エネルギー	小 744 kcal 中 862 kcal	小 620 kcal 中 749 kcal	小 601 kcal 中 694 kcal	小 655 kcal 中 810 kcal	小 732 kcal 中 882 kcal
食塩相当量	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.0 g 中 2.2 g	小 2.7 g 中 3.5 g	小 2.8 g 中 3.2 g	小 1.7 g 中 1.9 g
献立と配膳の図	中華サラダ 春巻き ごはん マーボー豆腐	納豆の五菜和え 厚焼き玉子 ごはん 豚汁	ビーンズサラダ ホキのトマトソース えびピラフ 春キャベツの豆乳クリームスープ	海藻サラダ にらまんじゅう 2つ 中華めん みそラーメン スープ	フルーツ ポンチ ポークカレーライス 野菜チップス添え(麦ごはん)
あかの食品	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 春巻き	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 厚焼き玉子 納豆	牛乳 ベーコン 豆乳 ホキ ハム ひよこ豆 えび	牛乳 豚肉 みそ 海藻ミックス かまぼこ にらまんじゅう	牛乳 豚肉 青大豆 豆乳
きいろの食品	ごはん 米油 砂糖 てんぷん ごま油 大豆油	ごはん じゃがいも ごま油	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 赤いんげん豆 ルウ 米粉	中華めん ごま油 大豆油 砂糖	麦ごはん じゃがいも 米油 さつまいも 大豆油 セリー 砂糖 ルウ
みどりの食品	にんじん 長ねぎ にら もやし だけのこ しいたけ 切干大根 キャベツ こまつな しょうが にんにく	だいこん にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ こまつな たくあん 野菜漬	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン たまねぎ えのきたけ トマト 枝豆 きゅうり グリンピース にんにく パセリ	にんじん もやし チンゲンサイ にら 長ねぎ メンマ キクラゲ にんにく キャベツ きゅうり しょうが	たまねぎ にんじん りんご トマト れんこん しょうが にんにく みかん バインアップル 黄桃 レモン
	18日	19日	20日	21日	今月の予定
エネルギー	小 758 kcal 中 899 kcal	小 678 kcal 中 850 kcal		中 824 kcal	
食塩相当量	小 2.0 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.6 g		中 2.9 g	
献立と配膳の図	お祝いデザート わらび入り即席和え 鶏肉のレモンあえ ごはん 玉ねぎのみそ汁	荳わかめのきんぴら さばのみそ煮 ごはん 沢煮椀	春分の日	わかめサラダ 酢豚 ごはん じゃこのり ぶりかけ 春雨スープ	18日(月) 粟生津小、吉田小、吉田南小、分水北小、分水小、島上小 給食最終日 19日(火) 吉田北小 給食最終日 21日(木) 吉田中、分水中 給食最終日
あかの食品	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 昆布	牛乳 豚肉 かまぼこ さばのみそ煮 荳わかめ さつまいも		牛乳 豆腐 豚肉 レバー入りウィンナー わかめ ハム しらす干し かつお節 のり	
きいろの食品	ごはん てんぷん 大豆油 砂糖 お祝いデザート	ごはん 春雨 ごま油 砂糖 ごま		ごはん 春雨 てんぷん じゃがいも 大豆油 砂糖 米油 ごま油 ごま	
みどりの食品	たまねぎ にんじん 長ねぎ しめじ こまつな レモン たくあん きゅうり キャベツ わらび パセリ	たけのこ にんじん えのきたけ ごぼう 長ねぎ さやいんげん		にんじん にら しいたけ たけのこ 長ねぎ しょうが たまねぎ グリンピース もやし きゅうり	

## 自分で食事を用意するときのポイント

土日や春休みなど、給食がない日は、自分で食事を用意することもあると思います。そんな時は、給食を思い出して、メニューを選んでみましょう。



- 〈購入例〉
- ① 主食(おにぎり)+主菜(ソーゼージ)+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)

コンビニでも実践!

おもにエネルギーのもとになる



おもに体をつくるもとになる



おもに体の調子をととのえるもとになる



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。

## 給食レシピ紹介



今回はいろいろなおかずに使える給食秘伝の「ソース特集」!  
肉や魚、厚揚げなどお好みの食材にかけて召し上がれ!

### ケチャップペーストで食べやすい♪ ごまソース

【材料】作りやすい量  
中濃ソース 大さじ1/2  
トマトケチャップ 大さじ2  
三温糖 大さじ1  
白すりごま 大さじ3  
白いりごま 大さじ2  
水 大さじ2

【作り方】  
すべての材料をなべに入れて、加熱しながら混ぜる。  
給食では「揚げたさば」によくかけます!

### 鶏肉にかければ油淋鶏♪ 薬味ソース

【材料】作りやすい量  
長ねぎ 1/4本  
ごま油 小さじ1/2  
三温糖 大さじ1と1/2  
水 大さじ1と1/2

【作り方】  
みじん切りにした長ねぎをごま油で炒め、香りを出す。そのほかの材料を加え、加熱する。  
各人さじ1  
小さじ1  
小さじ2/3  
お好み量

※辛さは一味唐辛子で調節してください!

### 豆腐や厚揚げにぴったり♪ そぼろあん

【材料】作りやすい量  
豚ひき肉 80g  
おろししょうが 少々  
酒 小さじ1/2  
みりん 小さじ1  
三温糖 小さじ1  
しょうゆ 大さじ1/2

【作り方】  
豚ひき肉としょうがを米油で炒めて、すべ、さっぱり、かたつ、みずから全ての材料を入れて加熱し、水で溶いたでんぷんでとろみをつける。

### レモン和えの秘伝ソース♪ レモンソース

【材料】作りやすい量  
レモン果汁 大さじ1と1/2  
三温糖 大さじ2  
みりん 小さじ1  
しょうゆ 小さじ4  
水 大さじ1

【作り方】  
全ての材料を加熱する。  
白身魚にもよく合います!



給食のレシピをぜひおうちでも試してみてください!  
卒業おめでとう!!

