

2024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年間をふり返ろう

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------------|---|--|--|------------------------------------|---|
| エネルギー 食塩相当量 | | | | | 1日 ひなまつり献立 小 667 kcal 2.2 g 中 791 kcal 2.6 g |
| 献立と配膳の図 | 3月の予定① 1日(金) 小池小なし 燕中3年・燕北中3年最終日 4日(月) 燕中・燕北中なし 小池中3年最終日 5日(火) 小池中なし 8日(金)~12日(火) 燕中2年なし | | | | 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。 |
| あかの食品 | | | | | アーモンド入り さわらの 和風マヨサラダ 照焼き |
| きいろの食品 | | | | | 五目ちらし すまし汁 |
| みどりの食品 | | | | | きざみのり 牛乳 かまぼこ とうふ とり肉 さわら 塩こんぶ のり 油揚げ |
| | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 減塩愛ティア献立 | 8日 |
| エネルギー 食塩相当量 | 小 673 kcal 2.2 g 中 813 kcal 2.6 g | 小 609 kcal 1.9 g 中 735 kcal 2.3 g | 小 646 kcal 2.7 g 中 785 kcal 3.7 g | 小 623 kcal 1.8 g 中 758 kcal 2.3 g | 小 693 kcal 2.4 g 中 812 kcal 2.9 g |
| 献立と配膳の図 | じゃこサラダ いかの竜田揚げ ごはん 肉じゃが | 筑前煮 さけの塩焼き ごはん キャベツのみそ汁 | フレンチサラダ ハンバーグ デミソース ロールパン(乳不使用) たまごスープ | おかか和え 白身魚の チリソース ごはん 厚揚げのみそ汁 | ミルクコーヒャー ヨーグルト わかめスープ ビビンバ ごはん・肉炒め・ もやしナムル |
| あかの食品 | 牛乳 ぶた肉 いか ちりめんじゃこ | 牛乳 油揚げ とうふ みそ さけ とり肉 | 牛乳 たまご ベーコン ハンバーグ (中学のみ)ミニフィッシュ | 牛乳 生揚げ わかめ みそ たら かつおぶし | 牛乳 わかめ ベーコン とうふ ぎゅう肉 ヨーグルト |
| きいろの食品 | ごはん じゃがいも 米油 さとう でんぷん 大豆油 ごま油 | ごはん 米油 さとう ごま油 | パン でんぷん さとう 米油 | ごはん じゃがいも でんぷん 大豆油 米油 さとう | ごはん マロニー さとう 米油 ごま ごま油 ミルクコーヒャー |
| みどりの食品 | にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな | キャベツ にんじん ねぎ こまつな れんこん ごぼう たけのこ しいたけ きぬさや | たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ りんご キャベツ きゅうり コーン | えのきたけ にんじん ねぎ とうな もやし | えのきたけ にんじん ねぎ ぜんまい しいたけ たけのこ ほうれんそう もやし コーン |

1年間の食生活をふり返ろう

今年度も残りわずかになりました。この1年の学校生活はどうでしたか?進級、進学に向けて1年間のまとめとふり返りをしてみましょう。

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

| | | | |
|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> いただきます ごちそうさまの あいさつはでき ましたか? | <input type="checkbox"/> よくかんで 食べていましたか? | <input type="checkbox"/> 野菜を毎日、食べていましたか? | <input type="checkbox"/> 食器のならば方にも 気をつけて食べるこ とができましたか? |
| <input type="checkbox"/> 給食当番の仕事は しっかりできましたか? | <input type="checkbox"/> 朝ごはんは 毎日食べましたか? | <input type="checkbox"/> 朝ごはんでは、おかずも しっかり食べていましたか? | <input type="checkbox"/> 食事の前の手洗いは よくできましたか? |

結果はどうでしたか? 「○」の数がたくさんあった人は、よい食習慣をこれからも続けていきましょう。「○」の数が少ない人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。



2024年



3月 給食&食育だより②

きゅうしょく しょくいく

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・・・自分で食事を用意するときのコツ



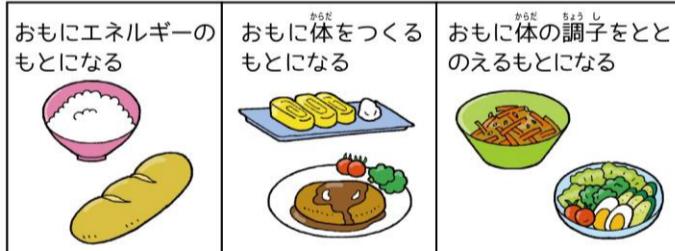
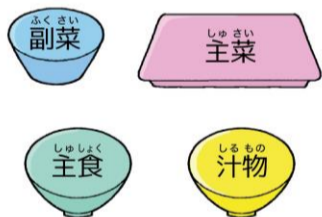
| | 11日 | | 12日 | | 13日 | | 14日 | | 15日 | | | | | | | | | | | |
|---------|--|----------|--|----------|--|----------|--|----------|--|----------|---|----------|---|----------|---|----------|---|----------|---|----------|
| エネルギー | 小 | 775 kcal | 中 | 923 kcal | 小 | 644 kcal | 中 | 809 kcal | 小 | 718 kcal | 中 | 839 kcal | 小 | 652 kcal | 中 | 788 kcal | 小 | 650 kcal | 中 | 768 kcal |
| 食塩相当量 | 小 | 1.4 g | 中 | 1.7 g | 小 | 2.4 g | 中 | 3.2 g | 小 | 2.1 g | 中 | 2.5 g | 小 | 2 g | 中 | 2.5 g | 小 | 3.1 g | 中 | 3.6 g |
| 献立と配膳の図 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| あかの食品 | 牛乳 ぶた肉 青大豆 豆乳 | | 牛乳 ぶた肉 かまぼこ さばのみそ煮 茎わかめ さつま揚げ | | 牛乳 油揚げ とうふ みそ とり肉 こんぶ | | 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 厚焼きたまご なつとう | | 牛乳 ぶた肉 みそ にらまんじゅう 海そうミックス かまぼこ | | | | | | | | | | | |
| さいの食品 | 麦ごはん じゃがいも ルウ 米油 さつまいも 大豆油 さとう ぶどうゼリー マスカットゼリー | | ごはん はるさめ ごま油 さとう ごま | | ごはん でんぷん 大豆油 さとう 米粉の豆乳いちごケーキ | | ごはん じゃがいも ごま | | 中華めん ごま油 大豆油 さとう | | | | | | | | | | | |
| みどりの食品 | たまねぎ にんじん りんご トマト れんこん みかん パイン もも レモン | | たけのこ ごぼう えのきだけ にんじん ねぎ さやいんげん | | たまねぎ にんじん ねぎ しめじ こまつな レモン パセリ たくあん きゅうり キャベツ わらび | | だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ こまつな のさわな漬け たくあん | | キャベツ にんじん もやし メンマ にら ねぎ きくらげ きゅうり チンゲンサイ | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 小 | 752 kcal | 中 | 883 kcal | 小 | 616 kcal | 中 | 732 kcal | 小 | - kcal | 中 | 795 kcal | | | | | | | | |
| 食塩相当量 | 小 | 2 g | 中 | 2.4 g | 小 | 2.7 g | 中 | 3.6 g | 小 | - g | 中 | 3 g | | | | | | | | |
| 献立と配膳の図 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| あかの食品 | 牛乳 とうふ ぶた肉 みそ 春巻き | | 牛乳 えび ベーコン 豆乳 ホキ ひよこ豆 ハム | | | | 牛乳 とうふ ぶた肉 レバー入りウィンナー わかめ ハム ちりめんじゃこ かつおぶしのり | | | | | | | | | | | | | |
| さいの食品 | ごはん さとう 米油 ごま油 でんぷん 大豆油 さとう | | ごはん じゃがいも 米油 ルウ 赤いんげん豆 さとう | | | | ごはん はるさめ でんぷん じゃがいも 大豆油 さとう 米油 ごま油 | | | | | | | | | | | | | |
| みどりの食品 | にんじん もやし ねぎ しいたけ にら たけのこ キャベツ こまつな 切干だいこん | | ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ グリンピース きゅうり コーン トマト | | | | にんじん にら ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ グリンピース もやし きゅうり | | | | | | | | | | | | | |

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。



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。

買い物は計画的に



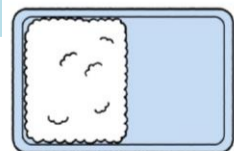
食品が家にあるのを忘れてしまったり、安売りなどで買すぎてしまったりすると、使いきれずに腐らせてしまう可能性があります。必要な分量やほかに使う予定があるか、使いきれかなどを考えて、少量パックなども活用して計画的に買いましょう。

★おべんとうをつめてみよう!★



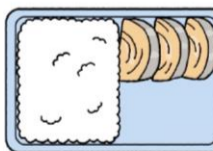
栄養のバランスを考えるなら、主食のごはんが「3」、主菜が「1」、野菜などを使った副菜「2」の割合が理想的です。同じ調理法のものが多いにならないように、彩りよく詰めましょう。

1 ごはんを詰める



ごはんは、温かいうちに詰めて冷めます。

2 主菜を詰める



冷ました肉や魚、卵などの主菜となるおかずを、形をそろえて詰めます。

3 副菜を詰める



形がととのいにくいものや味がうつりやすいものはアルミカップなどを利用しましょう。



ごま焼肉

お弁当のおかずにも

- 【材料】 4人分
- ぶた肉 160g
 - たまねぎ 120g
 - おろしにんにく 少々
 - おろししょうが 少々
 - 炒め油 小さじ1
 - ★さとう 小さじ1
 - ★しょうゆ 大さじ1弱
 - ★コチュジャン 小さじ1
 - 白いりごま 小さじ1

【作り方】

- たまねぎはうす切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ★調味料は混ぜ合わせておく。
- フライパンを熱し、炒め油でたまねぎをサッと炒め、取り出す。
- 同じフライパンで、おろしにんにく、おろししょうが、ぶた肉を炒める。
- ぶた肉に火が通ったら、③のたまねぎ、②の調味料を加え、炒め合わせる。
- 仕上げに白いりごまをふる。

