

2025年

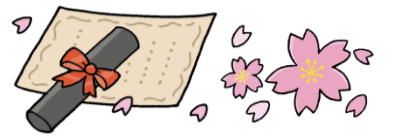
3月

給食&食育だよ！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

Table with columns for days of the week (Sun, Mon, Tue, Wed, Thu, Fri) and rows for energy, salt, and food items. Includes illustrations of food plates and nutritional information.

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. Illustration of two staff members in white uniforms preparing food.

1人分の量をきれいに盛りつけた. Illustration of a staff member serving a plate of food to a student.

楽しく会食することができた. Illustration of two students sitting at a table eating together.

バランスのよい食事のとり方がわかった. Illustration of a plate of food with various items.

地域の地場産物がわかった. Illustration of fresh vegetables like tomatoes and corn.

感謝の気持ちを持って食べることができた. Illustration of a staff member and a student, with the student saying thank you.



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!

ご卒業おめでとうございます

クラスのみなどと楽しく食べた給食、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！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>つばめの給食</p> <p>TSUBAME.KYUSHOKU</p> <h3>#つばめの給食</h3> </div> <div style="width: 45%;"> <p>小学校中学年と中学生の一食あたりの  <b>上段: エネルギー量</b>  <b>下段: 食塩相当量</b>                      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					
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 ふた肉 ちりめんじゃこ かつお節のり	牛乳 とり肉 厚揚げ ふた肉 大豆		牛乳 ふた肉 牛肉 オムライスシート
きいろの食品	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 オリーブオイル 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 しいたけ えのきたけ ねぎ こまつな 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

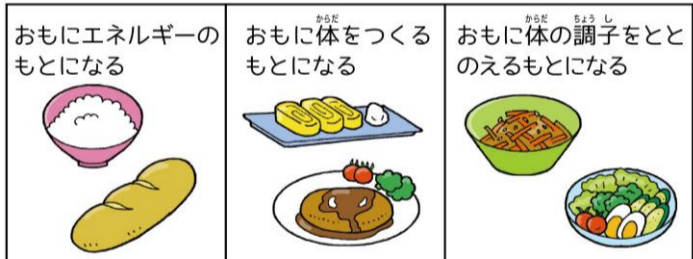
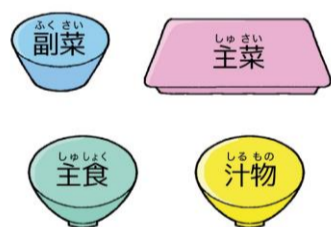
## 家族のために つくってみませんか



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。

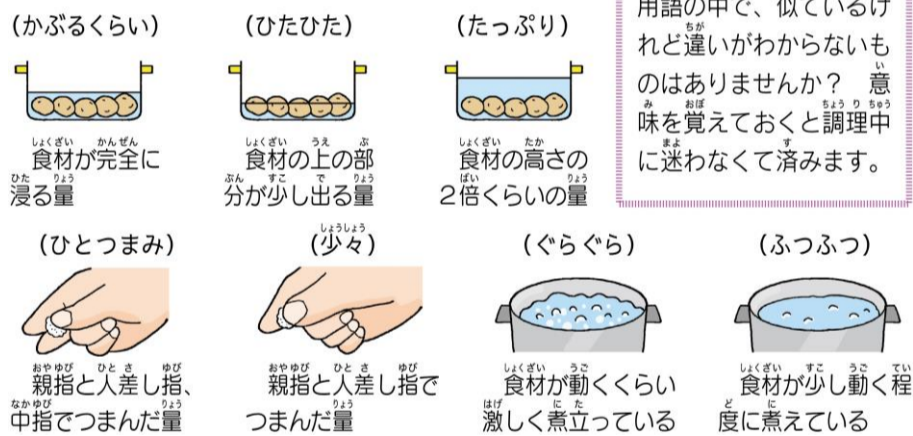
### 献立の立て方

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？意味を覚えておくと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